

**ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO  
KEILA SANTOS FERNANDES  
MANOEL DORVALINO MAY PHILIPPI**

***COMFORT FOOD: ALIMENTO PARA ALMA***

**ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO**  
**KEILA SANTOS FERNANDES**  
**MANOEL DORVALINO MAY PHILIPPI**

***COMFORT FOOD: ALIMENTO PARA ALMA***

Portfólio apresentado como pré-requisito para obtenção de nota para conclusão do curso superior de Tecnologia em Gastronomia da FACES - UniCEUB. Sob orientação da professora e coordenadora Janaína Sarmento Bispo.

Brasília, 04 de Julho de 2016.

Banca Examinadora Trabalho Final Prático (TFP):

---

Coordenador  
Rodrigo Gonçalves Cabral

---

Professora da disciplina de Estágio Supervisionado  
Janaína Sarmento Bispo

---

1º Examinador  
Robson Moraes de Oliveira - Professor

---

2º Examinadora  
Camila Melo Araújo de Moura e Lima- Mestre

Dedicamos nosso trabalho, primeiramente, uns aos outros, pois sem trabalho em equipe, o esforço de cada membro, empenho, pesquisas realizadas e o tempo disponibilizado, a realização deste não seria possível. Dedicamos também as nossas famílias, que em todo tempo estiveram conosco, nos incentivando, nos motivando a prosseguir e não desistir do nosso sonho, por mais difícil que estivesse a caminhada.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus, por ter nos dado saúde, sabedoria, paciência e perseverança para chegarmos até aqui. Agradecemos ao corpo docente, por toda a dedicação, todo o empenho e esforço em nos ensinar, para que nos tornássemos profissionais qualificados, com ambição e maturidade para irmos além das expectativas, para inovar, planejar, persistir, nos proporcionando a prática das técnicas e a elaboração dos pratos, assim como trabalho em equipe, nos ensinando a ser gastrônomos, nossos sinceros agradecimentos.

Agradecemos ao corpo discente, por toda ajuda, por todo compartilhamento de ideias, de trabalhos, de materiais, de projetos, retirando dúvidas uns dos outros, movendo dinâmicas, tendo paciência de estar juntos e convivendo com as diferenças.

Agradecemos aos funcionários do UniCEUB, em geral, pois usamos todas as dependências da instituição, desde a biblioteca, aos auditórios, os laboratórios, as salas de aula enfim usamos de tudo, onde sempre há uma equipe de manutenção por trás para manter tudo perfeito para nos receber, onde há sempre um funcionário para sanar alguma dúvida, para nos atender com atenção.

“Cozinhar é o mais privado e arriscado  
ato.

No alimento se coloca ternura ou ódio.

Na panela se verte tempero ou veneno.

Cozinhar não é serviço.

Cozinhar é um modo de amar os outros.”

Mia Couto

## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

**FIGURA 1 - Leitura do plano de ensino**

**FIGURA 2 – Explicação sobre a disciplina e o estágio externo/ interno**

**FIGURA 3 – Pesquisa de técnicas em equipe**

**FIGURA 4 – Teste de polenta crocante**

**FIGURA 5 – Teste de polenta crocante**

**FIGURA 6 – Teste de polenta crocante**

**FIGURA 7 – Teste polenta crocante já assada**

**FIGURA 8 – Aula de ética professor André**

**FIGURA 9 – Aula de ética professor André**

**FIGURA 10 – Atividade dada pelo professor André**

**FIGURA 11 – Reunidos para o primeiro teste para o trabalho final feito em casa**

**FIGURA 12 – Primeiro teste para o trabalho final feito em casa ( Separando a MEP)**

**FIGURA 13 – Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Vegetais em mirepoix para fundo de vegetais)**

**FIGURA 14 – Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Preparação do filé para o sous vide)**

**FIGURA 15 – Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Selando os files)**

**FIGURA 16 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Sous vide - Filé Suíno, manteiga e pimenta calabresa)**

**FIGURA 17 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Sous vide- filé suíno, salame e manteiga)**

**FIGURA 18 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Sous vide- filé suíno, salame, anis estrelado, manteiga, pimenta calabresa e alecrim)**

**FIGURA 19 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Sous vide- filé suíno, alho e alecrim)**

**FIGURA 20 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Sous vide- cocção a 70º)**

**FIGURA 21 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa ( Cebola caramelizada)**

**FIGURA 22 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Purê de banana da terra)**

**FIGURA 23 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Rolhas de batata)**

**FIGURA 24 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Rolhas de ábobora)**

**FIGURA 25 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa( Montagem do prato)**

**FIGURA 26 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa( Montagem do prato)**

**FIGURA 27 - Primeiro teste para o trabalho final feito em casa (Análise gustativa)**

**FIGURA 28 – Pesquisas na biblioteca do Senac 116 sul**

**FIGURA 29 – Pesquisas na biblioteca do Senac 116 sul (Pesquisando técnicas)**

**FIGURA 30 – Aula sobre Ficha técnica Professora Janaína**

**FIGURA 31 – Aula sobre Ficha técnica Professora Janaína (Modelo ficha técnica)**

**FIGURA 32 – Aula sobre Ficha técnica Professora Janaína(Fórmulas para cálculo da ficha técnica)**

**FIGURA 33 – Pesquisa em casa**

**FIGURA 34 – Visita á fornecedores (Casa do Holândes)**

**FIGURA 35 – Visita á fornecedores (Ceasa)**

**FIGURA 36 – Visita á fornecedores (Super Adega)**

**FIGURA 37– Visita á fornecedores (Casa de doces e queijos de Brasília)**

**FIGURA 38 – Aguardando para o início da aula de estágio supervisionado**

**FIGURA 39 – Orientação com a professora Janaína**

**FIGURA 40- Limpando a costela suína teste I**

**FIGURA 41- Preparando a costela suína teste I**

**FIGURA 42- Marinada da costela teste I**

**FIGURA 43- Fechamento da costela, para o preparo sous vide teste I**

**FIGURA 44- Fechamento da costela, para o preparo sous vide teste I**

**FIGURA 45- Fechamento da costela, para o preparo sous vide teste I**

**FIGURA 46- Fechamento da costela, para o preparo sous vide teste I**

**FIGURA 47- Temperatura do forno combinado teste I**

**FIGURA 48- Preparação em sous vide no forno combinado teste I**

**FIGURA 49-Tomate e alho, na técnica de sous vide teste I**

**FIGURA 50- Mep da enchalota teste I**

**FIGURA 51- Preparação da enchalota caramelada no buriti teste I**

**FIGURA 52- Preparação da enchalota caramelada no buriti teste I**

**FIGURA 53- Mep do fundo teste I**

**FIGURA 54- Preparação do fundo teste I**

**FIGURA 55- Preparação do fundo teste I**

**FIGURA 56- Cocção da batata doce teste I**

**FIGURA 57- Montagem do prato principal teste I**

**FIGURA 58- Montagem do prato principal teste I**

**FIGURA 59- Montagem da entrada teste I**

**FIGURA 60- Montagem da sobremesa teste I**

**FIGURA 61- Montagem da língua teste na casa do Manoel**

**FIGURA 62- Montagem da língua teste na casa do Manoel**

**FIGURA 63-Enchalota caramelada teste casa da Adriana**

**FIGURA 64- Preparação da língua teste casa da Adriana**

**FIGURA 65- Preparação do fundo teste casa da Adriana**

**FIGURA 66- Purê de batatas teste casa da Adriana**

**FIGURA 67- Montagem do prato principal teste casa da Adriana**

**FIGURA 68- Montagem do prato principal teste casa da Adriana**

**FIGURA 69- Preparações prato principal teste II**

**FIGURA 70- Preparando sobremesa teste II**

**FIGURA 71- Preparando entrada teste II**

**FIGURA 72- Montagem do prato principal teste II**

**FIGURA 73- Montagem da entrada teste II**

**FIGURA 74- Montagem da sobremesa teste II**

**FIGURA 75- Equipes I e II com professor Henrique Salsano**

**FIGURA 76- Fruto Buriti**

**FIGURA 77- Palmeira que dá o fruto do buriti**

**FIGURA 78- Doce de buri**



## **LISTA DE ABREVIATÖES**

**ANVISA** – Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

**POP** – Procedimentos Operacionais Padrão.

**MEP** – Mise em Place

**ABNT** – Associação Brasileira de Normas Técnicas.

**UAN** – Unidade de alimentação e nutrição.

**EPI** – Equipamento de Proteção Individual.

**CEASA** – Central de Abastecimento.

**A&B** - Alimentos e bebidas

**BPMA** - Boas praticas de manipulação de alimento.

**RDC/MS** - Resolução da Diretoria Colegiada/ Ministério da Saúde

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	12
<b>1 ATIVIDADE</b> .....	14
1.1 LABORATÓRIO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE (LABOCIEN) ..	14
1.2 BOAS PRÁTICAS.....	14
1.3 EPI - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL.....	16
1.4 SUSTENTABILIDADE.....	17
1.5 LIXO.....	18
1.6 FICHA TÉCNICA.....	18
<b>2 A PROFISSÃO DE TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA, GASTRÓLOGO</b>	<b>20</b>
<b>3 FRUTO DO CERRADO</b> .....	<b>21</b>
<b>4 METODOLOGIA</b> .....	<b>22</b>
4.1 TESTE DOMÉSTICO, DIA 08/03/2016 – .....	22
CASA DA ALUNA ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO.	
4.2 ENCONTRO PARA FUNDAMENTAÇÃO BIBLIOGRÁFICA – .....	23
15/03/2016 - BIBLIOTECA DO SENAC, 116 SUL.	
4.3 TESTE 1 DIA 02/04/2016- .....	23
DEPENDÊNCIAS DO LABOCIEN- UNICEUB	
4.4 TESTE DOMÉSTICO, DIA 19/04/2016 – .....	26
CASA DA ALUNA ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO	
4.5 TESTE 2, DIA 07/05/2016 – .....	27
DEPENDÊNCIAS DO LABOCIEN – UNICEUB	
<b>5 BEBIDAS E HARMONIZAÇÕES</b> .....	<b>35</b>
5.1 A ÁGUA MINERAL .....	35
5.2 O VINHO .....	35
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>37</b>
<b>GLOSSÁRIO</b> .....	<b>40</b>
<b>APÊNDICE A- LISTA DE FIGURAS</b> .....	<b>41</b>
<b>APÊNDICE B - PROTOCOLO TESTE I</b> .....	<b>48</b>
<b>APÊNDICE C - PROTOCOLO TESTE II</b> .....	<b>58</b>
<b>APÊNDICE D - PROTOCOLO TESTE III</b> .....	<b>70</b>
<b>APÊNDICE E - FICHAS TÉCNICAS TESTE I</b> .....	<b>82</b>
<b>APÊNDICE F - FICHAS TÉCNICAS TESTE II</b> .....	<b>101</b>

<b>APÊNDICE G - FICHAS TÉCNICAS TESTE III.....</b>	<b>133</b>
<b>APÊNDICE H- DIFERENÇA ENTRE FUNDOS, .....</b>	<b>163</b>
<b>MOLHOS E CALDOS</b>	
<b>APÊNDICE I- PLANO DE ATAQUE .....</b>	<b>165</b>
<b>ANEXO I- FICHA TECNICA DO VINHO .....</b>	<b>170</b>
<b>KEN FORRESTER PETIT CHENIN BLANC</b>	
<b>ANEXO II - RELATÓRIO TABELA DE ATIVIDADES .....</b>	<b>171</b>
<b>CHEFE DE COZINHA E TECNÓLOGO EM GASTROMOMIA</b>	
<b>ANEXO III RELATÓRIO DA FAMÍLIA CHEFE DE COZINHA .....</b>	<b>172</b>
<b>E TECNÓLOGO EM GASTROMOMIA</b>	
<b>ANEXO IV - NORMAS LABOCIEN.....</b>	<b>173</b>
<b>ANEXO V - PLANO DE ATIVIDADES .....</b>	<b>175</b>
<b>DO TRABALHO PRÁTICO</b>	
<b>ANEXO VI - DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO.....</b>	<b>177</b>
<b>DO TRABALHO PRÁTICO – TP</b>	
<b>ANEXO VII - AUTORIZAÇÃO PUBLICAÇÃO.....</b>	<b>178</b>
<b>ANEXO VI - CARTA DE DECLARAÇÃO .....</b>	<b>179</b>
<b>DE AUTORIA TRABALHO PRÁTICO</b>	

## APRESENTAÇÃO

A disciplina de estágio supervisionado é dividida em duas etapas: estágio em local pré-definido junto à instituição de ensino - Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, e elaboração do Trabalho Prático (TP).

As avaliações foram feitas através de testes elaborados pela equipe, composta por Adriana Cordeiro, Keila Fernandes e Manoel Philippi, visando a apresentação de três preparações: entrada, prato principal e sobremesa. Foram feitos, ao total, quatro testes, sendo que dois destes foram elaborados nas dependências do LABOCIEN, no UniCEUB, nos dias 02/04/2016 e 07/05/2016. Os outros dois testes foram realizados nas casas dos participantes do grupo, nos dias 08/03/2016, 24/04/2016. No dia 15/03/2016, o grupo se reuniu na biblioteca do Senac, Centro de aperfeiçoamento em Gastronomia, localizado na 116 sul, com o objetivo de fundamentar bibliograficamente a pesquisa. Também foi feita uma pesquisa junto a fornecedores, como: Central de Abastecimento do Distrito Federal CEASA-DF, Casa do Holandês, Casa do Queijo, Supermercados Super Adega, Extra, Pão de Açúcar, Mercadinho La Palma, Varejão Oba, Adega Almeida, Cervejaria Soares e Sousa, Empório da Cachaça, visando a escolha de insumos, nomes, quantidades corretas e indicação de compras.

O tema escolhido para a realização do portfólio foi “*Comfort Food*, alimento para a alma”, associado ao tema estipulado pela instituição “Frutos do cerrado”.

Com a dificuldade de comprar os insumos do cerrado que foram escolhidos pela equipe para a elaboração do trabalho prático, em forma fresca, partimos para opção da compra de insumos processados, como: geleia de Buriti, gueiroba em conserva e castanha de barú.

A proposta do *Comfort Food* é trazer o resgate afetivo que o alimento tem, junto ao seu poder de proporcionar ao comensal uma experiência afetiva e aconchegante, quando se experimenta um prato que traz à tona memórias de momentos especiais da vida. Esse conceito surgiu em contrapartida ao movimento de *Fast Food*, no final dos anos 80, e hoje faz parte da ideologia de vários chefes e restaurantes pelo mundo.

Esse tipo de culinária desperta sensações agradáveis e evoca o bem-estar, é aquele alimento que abraça e conforta. O que verdadeiramente importa é a ação

que ela desencadeia ao ativar a memória do comensal para algo que reaviva bons momentos das refeições do passado, geralmente ligados a momentos da infância.

O consumidor percebe que se trata de *Comfort Food* por ser uma cozinha calorosa e não extremamente técnica.

A comida, nesse conceito, é preparada e servida, podendo variar conforme os costumes de cada região. A intenção é servir mais do que comida, pois ao ser colocada na boca, um turbilhão de pensamentos ocorre pela mente e o coração.

A gastronomia chegou a uma sofisticação tão grande que as pessoas estão despertando para as coisas simples, do mesmo jeito que a globalização acabou despertando para as questões regionais. Esse retorno às origens é uma busca do *Comfort Food*.

Já no que diz respeito ao tema cerrado, observamos sua importância por estarmos localizados nessa região tão rica de sabores, que é considerada a Savana brasileira.

O cerrado brasileiro possui inúmeros frutos que são riquíssimos em vitaminas e minerais. Esse universo de sabores e texturas está em fase de descobrimento e tem ganhado visibilidade em pratos que valorizam a cultura desse bioma tão especial.

Com base nessas informações, podemos seguir em frente e desfrutar das preparações realizadas pelo grupo, com o objetivo de utilizar as técnicas aprendidas durante o curso de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB.

## 1 ATIVIDADE

### 1.1 LABORATÓRIO DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE (LABOCIEN)

O LABOCIEN é um espaço reservado para que os alunos da Faculdade De Ciências da Educação e Saúde (Faces) possam colocar em prática o que lhes é ensinado em sala de aula. Sendo assim, os alunos do curso de gastronomia têm disponibilidade de dois laboratórios montados com excelentes equipamentos e utensílios, dispondo de comodidade e segurança para melhor aprendizado dos alunos.

O LABOCIEN conta com o auxílio de monitores e funcionários, que mantêm o espaço apto para a realização das atividades, sejam elas práticas ou demonstrativas. O espaço conta ainda com auditórios para ministração de palestras, aulas e apresentações de trabalho, todos equipados com aparelhos audiovisuais. Existe também a sala de espelhos, usada para aulas demonstrativas, equipada com intuito de colocar em prática o serviço de Mise en Place e Degustação.

As normas podem ser encontradas no anexo IV.

### 1.2 BOAS PRÁTICAS

Segundo Agencia Nacional de Vigilância Sanitária, ANVISA (2004):

O Manual de Boas Práticas é um documento que descreve o trabalho executado no estabelecimento e a forma correta de fazê-lo. Podendo ter informações gerais sobre como é feita a limpeza, o controle de pragas, da água utilizada, os procedimentos de higiene e controle de saúde dos funcionários, o treinamento de funcionários, o que fazer com o lixo e como garantir a produção de alimentos seguros e saudáveis.

Na matéria de Higiene e segurança dos alimentos, ministrada pela professora Maria Cláudia, podemos aprender o quão importante é para um estabelecimento o manual de boas práticas, pois através das orientações dispostas nele vários problemas de contaminação dos alimentos podem ser evitados, tornando o local seguro para a manipulação dos alimentos e a distribuição dos mesmos.

Também foi visto que o responsável pelo estabelecimento deve possuir fornecedores de confiança, que irão fornecer ao estabelecimento produtos de qualidade, diminuindo o risco de contaminação.

A higiene dos manipuladores é outro fator muito importante para evitar contaminação.

Cada estabelecimento deve fazer seu manual de boas praticas e seu Procedimento Operacional Padronizado (POP), de acordo com as atividades realizadas e seguindo os códigos e artigos prescritos pela ANVISA.

Procedimento Operacional Padronizado (POP): procedimento escrito de forma objetiva que estabelece instruções sequenciais para a realização de operações rotineiras e específicas na manipulação de alimentos (DIVISA, 2014).

A professora Maria Cláudia, em sala de aula, descreveu que um POP deve conter as instruções sequenciais das operações e a frequência de execução, especificando o responsável pela execução, listagem dos equipamentos, peças e materiais utilizados na função, descrição dos procedimentos, da tarefa por atividades críticas, de operação e pontos proibidos de cada tarefa e os roteiros de inspeção periódicas dos equipamentos de produção.

Devem ser aprovados, assinados, datados e revisados anualmente, ou conforme necessário, por um responsável.

Segundo ANVISA (2004):

O manipulador deve estar sempre limpo, com cabelos presos e coberto por toucas ou redes, não deve ter barba, não deve utilizar adornos (brincos, anéis, colares, maquiagem, etc.) na área de produção e em nenhuma outra área que venha a manipular os alimentos, unhas sempre limpas e curtas livres de esmalte, uniformes limpos sendo usados somente na área de produção e sendo trocados diariamente, não se deve conversar, cantar, assoviar, mexer com objetos contaminantes enquanto esta manipulando o alimento, caso esteja doente ou com feridas não se deve manipular os alimentos.

O manipulador é responsável pela higiene de suas mãos, devendo lava-las a todo instante de maneira correta, esfregando a palma da mão, dorso as unhas e os espaços entre os dedos com sabão por aproximadamente 15 segundos, enxaguar em água corrente retirando todo o sabão, secando bem as mãos e finalizando com algum anti-séptico.

Outro fator importante para a segurança do alimento é a temperatura em que o mesmo deve ser armazenado/e ou servido.

Segundo a Segundo ANVISA (2004):

Os alimentos quentes para estarem livres de contaminação devem estar armazenados a 60° com durabilidade de 6 horas, e os alimentos frios a 5°C ou menos com durabilidade de até 6 dias.

A cozinha deve ter lixeiras de fácil limpeza, com tampa e pedal, sempre retirar o lixo para fora da área de preparo de alimentos em sacos bem fechados, serviço este que deve ser feito quando não se está tendo manipulação dos alimentos ou seja ao final do preparo dos alimentos sempre mantendo os alimentos seguros contra a contaminação

Após o manuseio do lixo, deve-se lavar as mãos, como já foi descrito.

### 1.3 EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI

EPI de segurança foi muito comentado nas aulas da matéria de Higiene e Segurança dos alimentos (HASA), ministrada pela professora Maria Cláudia, nas aulas sempre foi dito a importância de um EPI para o manipulador de alimentos, pois o uso do mesmo evita lesões no próprio manipulador e evita também contaminação dos alimentos o EPI deve ser de uso individual e deve ser trocado diariamente, o manipulador deve estar sempre com seu EPI limpo livre de manchas e de odores que possam ser transmitidos para o alimento.

Considera-se EPI todo dispositivo ou produto utilizado pelo trabalhador, destinado a proteção contra riscos que possam ameaçar sua segurança e saúde durante o trabalho” (Ministério do Trabalho e Previdência Social, 2001).

As atividades da produção de alimentos devem seguir as instruções estabelecidas pela NR, uma vez que ocorre o manuseio de alguns produtos e equipamentos que podem oferecer risco a segurança e saúde do manipulador, como uso de facas, fogão/forno, limpeza com auxílio de produtos químicos, entre outros.

Responsabilidades do empregador quanto ao EPI

É de responsabilidade do empregador adquirir EPI adequado ao risco de cada atividade e em quantidades suficientes; exigir o uso; fornecer ao trabalhador somente EPI aprovado pelo órgão nacional de proteção a segurança e saúde do



trabalhador; orientar e treinar o trabalhador quanto ao uso correto, guarda e conservação; substituí-lo imediatamente quando extraviado ou danificado; responsabilizar pela higienização e manutenção periódica; comunicar ao Ministério do trabalho e Emprego quando houver qualquer irregularidade.

#### Responsabilidades do empregado

Não é permitido o uso indevido do EPI, somente deve ser utilizado para a finalidade que foi destinado; responsabilizar-se pela guarda e conservação; comunicar o empregador qualquer alteração que o torne impróprio para o uso; cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado do equipamento.

#### Escolha do EPI

É de fundamental importância que se tenha conhecimento da atividade de cada trabalhador, e qual o EPI adequado para cada função. Deve-se observar se o EPI está confortável, se tem qualidade e certificado de aprovação.

Nas aulas de HASA, foi especificado que o EPI de um manipulador de alimentos é:

Touca, calça comprida, avental, sapato fechado anti-derrapante, camiseta, luva de borracha dependendo da função exercida.

É que não há necessidade de serem na cor branca podem ser de cor clara.

## 1.4 SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade de uma Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), foi vista em diversas matérias ao decorrer do curso, mas foi bastante enfatizada na matéria de Matérias Primas e Planejamento de Cardápios com a professora Andréia, HASA com a professora Maria Cláudia, Empreendedorismo com a professora Eliane e na disciplina de Estágio Supervisionado com a professora Janaína, a questão da sustentabilidade dentro de uma Uan, é muito importante devido ao grande número de desperdícios quando não se há um planejamento, que engloba desde o planejamento do cardápio, as compras, há diversas formas de se evitar desperdícios, tais como a realização do planejamento de cardápio, o uso das fichas técnicas, realizando compras de acordo com a necessidade do estabelecimento, comprando produtos de boa qualidade, produtos que não necessitem de tanto descarte.

Na matéria de estágio supervisionado foi bastante cobrado a redução de insumos nos testes e no TP, visando uma redução de desperdícios, sempre aproveitando ao máximo os alimentos.

Segundo Jacques (2011):

- As ações devem integrar o trabalho dos envolvidos no setor, tais como:
- Conhecer o impacto ambiental do produto nas condições atuais do sistema produtivo.
  - Gestão da política de compras: relacionar-se com parceiros que aplicam e adotam políticas de boas práticas e preservação do meio ambiente.
  - Plano de aproveitamento e adequação de produção: equipamentos com consumo de energias e água alternativas onde os tempos dos processos produção serão “pensados” e implementados (energia solar, biodigestores e reaproveitamento)
  - Planejar adequadamente os serviços e política de destinação do lixo conforme a legislação: Resíduos Sólidos (lei 12.305 de 02/08/2010)
  - Implantar os selos de qualidades

## 1.5 LIXO

Foi discutido sobre o lixo nas matérias de Higiene dos Alimentos e Segurança Alimentar (HASA), e Gestão administrativa ambas ministradas pela professora Maria Cláudia, falando sempre da questão da separação de lixo orgânico e inorgânico, a questão da reciclagem, saída do lixo por um local específico, sempre que manipulado por um funcionária deve se repetir todo o processo de higienização, e feito por um profissional da área de limpeza e não por um manipulador de alimentos.

Segundo a DIVISA (2014):

Art. 83. Materiais recicláveis e resíduos sólidos, considerados lixo, devem ser separados e removidos, quantas vezes for necessário, para um local exclusivo, em condições de higiene, revestido de material de fácil limpeza e protegido contra intempéries, animais, vetores e pragas urbanas. Parágrafo único. Os coletores devem ser independentes para depósito de resíduos secos e orgânicos, dotados de tampas e de fácil limpeza.

Art. 84. Nas áreas de produção de alimentos, o lixo deve ser depositado em recipientes com tampas acionadas por pedal, sem contato manual, com limite de dois terços da capacidade dos recipientes.

Parágrafo único. O lixo não deve sair da cozinha pelo mesmo local onde entram as matérias primas e na impossibilidade, determinar horários diferentes para cada atividade.

## 1.6 FICHA TÉCNICA

A ficha técnica de preparação (FTP) de alimentos é uma planilha que demonstra a operação, insumos, fator de correção (FC), fator de cocção (FCY), utensílios, quantidade de porções, custo e valor nutricional da porção. Serve como instrumento de padronização de preparo e cálculo de custos e valor calórico. Com esta tabela é possível fazer substituição de insumos e apurar diferença de custos, valores calóricos e rendimentos. Ficha técnica fez parte das Disciplinas Composição de Alimentos com a professora Grazielle Santos, e Matérias Primas e Planejamentos de Cardápios com a professora Andréa Almeida com auxílio nas aulas práticas da professora Grazielle Santos, Gestão Administrativa com a professora Maria Claudia, Serviço de Restaurante com a professora Alessandra Santos e os portfólios das disciplinas Cozinha Avançada e Técnicas Básicas de Panificação e Massas com o professor Luiz Trigo foram apresentados em forma de ficha técnica.

As fichas do trabalho prático, dos testes 1, 2, estão no apêndice E e F.

As confecções destas foram supervisionadas pelas professoras Janaina Sarmiento e Andréa Almeida.

A elaboração das fichas técnicas propiciou a adequação dos insumos para a apresentação final, evitando desperdício, sob a orientação da professora Janaína Sarmiento. Haverá sobra em algumas preparações pela necessidade de padronização: no tamanho de cortes da carne, acabamento do *biscuit joconde*, tamanho final dos vegetais após a cocção, tamanho de porções, descartes, e dificuldade operacional em fracionar insumos de pequeno peso em balanças ou pela quantidade de insumos e preparos que ficam aderidos nos recipientes, utensílios e bicos.

Para a confecção das fichas deste trabalho foram feitas várias planilhas no programa EXCEL, pelo componente do grupo Manoel Philippi, para o cálculo de indicadores culinários e custos. Para cálculo nutricional foi usado a Plataforma CalcNut da Universidade de Brasília. Os resultados foram apresentados em tabelas no Word conforme modelo fornecido pela professora Janaina Sarmiento.

Segundo Araujo, (2015, p. 120):

Todos os indicadores fazem parte da ficha técnica de preparação (FTP), que é um instrumento de controle. O uso da FTP beneficia todo o processo de produção, porque facilita o trabalho do responsável técnico e permite controlar o valor nutricional das refeições fornecidas.

## **2 A PROFISSÃO DE TECNOLOGO EM GASTRONOMIA, GASTRÓLOGO.**

A profissão está em processo de regulamentação, tramitando no Congresso Nacional pelo Projeto de lei 2079/11. Ela é classificada e equiparada ao de Chefe de Cozinha Prático pelo Ministério do Trabalho e emprego pelo CBO, Classificação Brasileira de Ocupações, identificada pelo código 2711-10. O Relatório da tabela de atividades está no anexo II e o Relatório da família está no anexo III.

Segundo Ministério do Trabalho e Emprego (2016):

A Classificação Brasileira de Ocupações - CBO, instituída por portaria ministerial nº. 397, de 9 de outubro de 2002, tem por finalidade a identificação das ocupações no mercado de trabalho, para fins classificatórios junto aos registros administrativos e domiciliares. Os efeitos de uniformização pretendida pela Classificação Brasileira de Ocupações são de ordem administrativa e não se estendem as relações de trabalho. Já a regulamentação da profissão, diferentemente da CBO é realizada por meio de lei, cuja apreciação é feita pelo Congresso Nacional, por meio de seus Deputados e Senadores, é levada à sanção do Presidente da República.

### 3 FRUTO DO CERRADO

O doce de buriti será usado na preparação da enchalota caramelada no lugar do açúcar, proporcionando um sabor mais ácido a enchalota. Também esta sendo usado a gueroba em conserva na preparação das tortinhas. A opção de uso do doce de buriti e gueroba em conserva é motivada pela maior oferta e regularidade de fornecimento em relação á fruta in natura.

Segundo Barros e Jardim (2016):

O Buriti (*Mauritia Flexuosa*) é uma espécie de palmeira de origem amazônica, também conhecida pelos nomes de buriti-do-brejo, carandá-guaçu, carandaí-guaçu, coqueiro-buriti, itá, palmeira-dos-brejos, buritizeiro, meriti, miriti, muriti, muritim, muruti.

É predominantemente encontrado na região Norte, mas também aparece com frequência nos estados de Maranhão, Piauí, Bahia, Ceará, Distrito Federal, Minas Gerais e Mato Grosso.

Com uma produção anual, a floração do buriti ocorre de dezembro a abril e sua frutificação de dezembro a junho.

A produção é grande, chegando a três toneladas por palmeira. Da polpa da fruta podem ser obtidos o vinho, o doce, o sorvete e o licor de buriti.

Segundo Almeida et al (2000):

A gueroba, gariroba ou guariroba é uma palmeira arbórea nativa do bioma Cerrado que produz frutos com polpa mucilaginosa comestível e palmito amargo muito utilizado no cardápio regional e comercializado in natura nas feiras e margens de rodovias. O extrativismo intenso para uso do palmito vem reduzindo substancialmente os guerobais nativos.

## 4 METODOLOGIA

A metodologia utilizada na elaboração desse portfólio tem como natureza a pesquisa aplicada, que objetiva gerar conhecimentos através das habilidades e competências adquiridas no decorrer do curso de Gastronomia. Os testes realizados nas dependências do LABOCIEN e na casa dos participantes empregaram valor prático, com a finalidade de mostrar a capacidade do grupo para atuar nas diversas áreas que a profissão disponibiliza.

Quesitos como organização, escolha do tema, capacidade de trabalhar em grupo e exercício prático das preparações foram estimulados e aperfeiçoados durante esse processo.

A seguir, segue descrição detalhada dos quatro testes realizados pelo grupo.

### 4.1 TESTE DOMÉSTICO, DIA 08/03/2016 - CASA DA ALUNA ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO.

O teste realizado na casa da participante do grupo teve como objetivo praticar as preparações e verificar a viabilidade dos preparos que foram escolhidos. Inicialmente, o grupo optou pelo tema “Carne de porco, da marginalização à sua mesa”. Com isso, foi escolhido o uso da técnica de Sousvide, onde seria aplicado na carne suína, no corte do filé mignon. Para acompanhamento da proteína, o grupo fez testes com os purês de batata doce, batata inglesa e abóbora japonesa. Outros acompanhamentos também foram testados, como o tomate cereja assado, cebola caramelizada e o molho com redução de cachaça Cambéba.

Ao final do teste, o grupo percebeu que a carne não havia atingido o ponto de maciez desejada e que estava muito rígida, indo contra ao que havia sido planejado. Em relação aos purês, o grupo ficou em dúvida, pois todos tiveram ótima harmonização com a proteína. Com isso, o grupo decidiu pedir orientação aos professores da instituição para decidir qual purê seria usado no prato. O tomate cereja assado e a cebola caramelizada também foram de ótima aceitação pelo grupo, sendo escolhidos como guarnições.

#### 4.2 ENCONTRO PARA FUNDAMENTAÇÃO BIBLIOGRÁFICA - 15/03/2016 - BIBLIOTECA DO SENAC, CENTRO DE APERFEIÇOAMENTO EM GASTRONOMIA, 116 SUL.

O grupo se encontrou para a fundamentação bibliográfica da pesquisa. Nesse dia, foram pesquisados vários títulos, com o objetivo de verificar as técnicas utilizadas para embasamento teórico. Os livros pesquisados foram: Técnicas Culinárias Essenciais - Le Cordon Bleu, editora Marco Zero; Segredos da apresentação de pratos, editora Marco Zero; Super Saladas, editora Senac; Culinária de todas as cores, editora Senac; Viagem Gastronômica através do Brasil, editora Senac; Técnicas Avançadas de Confeitaria, editora Senac; Sobremesas e suas técnicas - Le Cordon Bleu, editora Marco Zero.

#### 4.3 TESTE 1, DIA 02/04/2016 - DEPENDÊNCIAS DO LABOCIEN - UNICEUB

O teste realizado nas dependências do LABOCIEN teve como objetivo praticar as preparações realizadas no teste feito anteriormente na casa da aluna Adriana, no dia 08/03, mas usando os aparelhos e utensílios disponíveis no Laboratório. Os alunos tiveram a orientação das professoras Janaína Sarmento e Andréia Almeida, que fazem parte da grade de docentes do curso. As professoras responsáveis focaram bastante na questão do uso das fichas técnicas dos preparos, nas normas de higiene, no uso correto das lixeiras - separação de lixo orgânico e inorgânico - e do uso correto dos EPI's (equipamentos de proteção individual).

As preparações foram divididas para cada participante do grupo. Sendo assim, a aluna Keila Fernandes ficou responsável pela preparação da Entrada – Tortinha com recheio de guroba, erva cidreira e lombo suíno. A tortinha foi feita usando a técnica de massa brisée, fundamentada pelo livro 400g - Técnicas de Cozinha, editora Nacional. O recheio teve inspiração no quiche, mas algumas adaptações foram feitas.

O aluno Manoel Phillippi preparou como prato principal o corte da costela suína, usando a técnica do *sous vide*, porém, o forno combinado não atingiu a temperatura ideal e a costela não teve sucesso no quesito maciez. O grupo, juntamente com os professoras orientadoras, não aprovaram o resultado final da

proteína. Os acompanhamentos, como o pure de batatas, o tomate assado e o molho de cachaça Cambéba tiveram ótimo resultado e aceitação.

Segue embasamento teórico para a técnica *sous vide*, utilizada pela equipe no primeiro teste, nas dependências do LABOCIEN.

- Costela suína e tomates *sous vide*.

A cocção a vácuo ou *sous vide* é um método de cocção onde os alimentos são embalados a vácuo e cozidos em baixa temperatura, em banho maria ou em vapor, por longos períodos. As vantagens deste método é aumentar a maciez de carnes, preservação da qualidade sensorial e nutricional e a redução das perdas evaporativas isto é a redução do FCY (fator de cocção) em relação aos outros métodos de cocção.

Segundo Araujo (2015, p. 116):

A cocção a vácuo (*sous vide*) é um método em que alimentos selados a vácuo em embalagens plásticas, são cozidas no vapor do próprio alimento, em tanques com água aquecida, e rapidamente resfriadas. Os alimentos podem ser estocados entre 3°C e 5°C quando resfriados, mas também podem ser mantidos a temperatura de congelamento. A cocção a vácuo é um método mais eficiente na preservação da qualidade sensorial e nutricional do alimento.

Segundo Baldwin (2016, p.1):

*Sous vide*, em francês, quer dizer “sob vácuo”, e refere-se a um método de cozinhar em sacolas plásticas seladas a vácuo em baixas temperaturas por muito tempo. Com o equipamento apropriado e algum conhecimento básico, qualquer um pode preparar alimentos consistentemente deliciosos e seguros. Com conhecimento mais avançado, um chef pode seguramente criar (ou modificar) receitas para realizar sua visão singular. A embalagem a vácuo previne a perda evaporativa de sabores voláteis e umidade durante o cozimento, e inibe sabores estranhos gerados pela oxidação.

Segundo Baldwin (2016, p. 9 e 10):

Cozimento prolongado (ex.: brasear) tem sido utilizado para deixar cortes não macios de carne mais palatáveis desde tempos antigos. De fato, cozimento prolongado pode dobrar a maciez da carne ao dissolver todo o colágeno em gelatina e reduzir a adesão inter-fibras até essencialmente nada (Davey et al., 1976). A 80°C, Davey et al. (1976) descobriu que estes efeitos ocorrem dentro de cerca de 12-24 horas com a maciez aumentando apenas um pouco quando cozinhada por 50 a 100 horas. Em temperaturas mais baixas (de 50°C a 65°C), Bouton e Harris (1981) descobriram que cortes mais duros de carne (de animais de 0 a 4 anos de idade) eram mais tenros se cozidos entre 55°C e 60°C. Cozinhar a carne por 24 horas nessas temperaturas aumentou significativamente sua maciez (com uma



diminuição de 26%-72% nas tensões de cisalhamento, comparando com 1 hora de cozimento). Essa maciez é causada pelo enfraquecimento do tecido conjuntivo e pelas enzimas proteolíticas que diminuem a força tênsil das miofibrilares. Realmente, o colágeno começa a dissolver em gelatina acima de 50° a 55° (Neklyudov, 2003; This, 2006). Além disso, a proteína sarcoplasmática enzima colagenase continua ativa a abaixo de 60°C, e pode amaciar significativamente a carne se mantida por mais de 6 horas (Tornberg, 2005). É por isso que um bife de acém cozido em uma cuba de banho-maria a 55°C-60°C por 24-48 horas possui a textura de um filé mignon.

Segundo Baldwin (2016, p.19):

Carne de porco pode ser seguramente cozida a 54,4°C, porém muitas pessoas consideram desagradável a coloração ligeiramente rosada do porco cozido a essa temperatura. Para compensar o fato de ter que cozinhar ao ponto (ao invés de mal passado/ao ponto), recomendo colocar as costeletas de porco em salmoura para quebrar parte da estrutura de suporte das fibras musculares e para aumentar a capacidade de armazenamento de água da carne.

Segundo Baldwin(2016, p. 2):

O controle preciso da temperatura é importante ao se cozinhar peixes, carnes e aves. Considere a situação-problema de preparar um bife de corte grosso e deixá-lo mal passado/ao ponto. Preparar a carne em uma grelha a mais de 500°C até que o centro chegue a 50°C fará com que o exterior da carne fique bem passado, enquanto o centro permanecerá cru. Uma solução comum é selar um lado do bife em uma frigideira, virar o bife, e colocar a frigideira em um forno a 135°C até que o centro chegue a 55°C. Para o *sous vide*, a carne é selada a vácuo em uma sacola plástica, cozinhada em água a 55°C por cerca de duas horas, e depois selada em uma frigideira extremamente quente ou com um maçarico; o resultado é uma carne ao ponto com uma excelente crosta, e que é bem passada por inteiro.

Segundo Polyscience (2016, p. 5):

As vantagens do cozimento *Sous vide* são:

Reduz significativamente o encolhimento ao cozinhar carnes peixes e aves; devido ao alimento ser embalado (selado), os nutrientes, sabores e gorduras não podem escapar, como ocorre em outros métodos culinário. O cozimento *sous vide* exige menos óleo e gordura produzindo, refeições mais saldáveis.

Neste teste a costela suína e o tomate cereja sofreram cocção *sous vide*, no forno combinado marca BONNET do laboratório 1, conforme protocolo do teste 1.

Segundo o site [www.hobat.com](http://www.hobat.com) do representante de venda de equipamentos o “Forno Combinado BONNET faz cocção “sous vide” graças ao controle exato de vapor de baixa temperatura é possível acentuar os sabores e aromas, mantendo os nutrientes valiosos, naturais e com perda mínima de peso” (HOBAT, 2016).

No dia 23/03/2016 foi solicitado por email ao LABOCIEN:

- A disponibilização para consulta do manual do Forno Combinado, Modelo Smartjet, marca BONNET que esta no Laboratório de Habilidades 1.
- Orientação dos passos básicos do uso do Forno Combinado, Modelo Smartjet, marca BONNET que esta no Laboratório de Habilidades 1, por um funcionário do LABOCIEN, Esta orientação deverá ser feita antes do nosso primeiro teste dia 02/04.
- Porém, não obtivemos resposta.

No dia teste foi usado 1.368 gramas de costelinha e o seu rendimento após cocção foi de 1050 gramas, dados que estão ficha técnica do teste 1. Durante o processo de cocção a temperatura foi aferida temperatura de 47<sup>o</sup>C e não 50<sup>o</sup>C como programado no painel. Durante a degustação, avaliamos que o preparo da costela suína e do tomate não ficaram adequados, pois a carne ficou dura e o tomate ficou sem gosto, mesmo seguindo o protocolo baseado nas referências.

Durante as aulas da disciplina Estágio Supervisionado, avaliamos, o grupo e a professora, os preparos, e verificamos a necessidade de mudança no protocolo, devido a falta de manual do equipamento e a total inconstância do forno combinado do Laboratório 1.

A aluna Adriana Cordeiro ficou responsável pela elaboração da sobremesa. O preparo escolhido foi *Torta tatin* de figo, *jamon*, castanha de baru e chocolate. Ao final do preparo, o grupo e as professoras responsáveis chegaram a conclusão de que a sobremesa não era palatável e não atingia o objetivo proposto pelo tema escolhido. Foi decidido, então, que se mudaria o preparo da sobremesa.

#### 4.4 TESTE DOMÉSTICO, DIA 19/04/2016 - CASA DA ALUNA ADRIANA DE SOUSA CORDEIRO

O grupo não estava contente com o resultado da proteína do prato principal no primeiro teste, com isso, houve a mudança da mesma. O grupo decidiu alterar também o tema do trabalho prático para *Comfort Food*. O tema foi escolhido após discussão entre os membros da equipe. Podemos conceituar *Comfort Food* como a comida que traz à memória aspectos emocionais do indivíduo, cujo o consumo de determinado alimento proporciona a sensação de conforto psicológico e prazer ao comensal. Geralmente, a comida que traz esse sentimento de conforto está associada a preparações ingeridas durante a infância, remetendo a momentos de

alegria, segurança e prazer. São preparações com características caseiras e que não necessitam, necessariamente, de grande quantidade de técnicas para a sua elaboração. Ao saborear um prato elaborado baseado nesse conceito, a nostalgia é vivida, proporcionando conforto emocional.

Segundo Horta (1996, p. 15-16):

Comida da alma é aquela que consola, que escorre garganta abaixo quase sem precisar ser mastigada, da hora da dor, da depressão, da tristeza pequena. Não é, necessariamente, um leitão à poruruca, nem um menu *nouvelle* seguido à risca. Dá segurança, preenche o estômago, conforta a alma, lembra a infância e o costume.

Na expressão usada pela autora “comida da alma” percebe-se um sentido de analogia ao *Comfort Food*, mesmo não sendo usado o termo em inglês, observamos que o conceito é o mesmo.

Com a mudança do tema, a proteína escolhida foi a língua bovina, que remetia à infância do aluno Manoel Phillippi, já que esse preparo fez e ainda faz parte da sua história familiar.

No dia 19/04, o grupo se reuniu e testou o preparo da língua bovina e também diversas formas de montagens dos pratos, como consta no apêndice A. A língua foi de ótima aceitação pelo grupo e foi decidido que essa seria a proteína do prato principal, juntamente com as guarnições: tomate assado, enchalote caramelizada com geléia de buriti e ervilha salteada.

#### 4.5 TESTE 2, DIA 07/05/2016 - DEPENDÊNCIAS DO LABOCIEN – UNICEUB.

No segundo teste, os alunos foram orientados pelo professor Henrique Salsano, que se mostrou muito interessado em ajudar e tirar as dúvidas dos alunos quanto aos preparos e montagem dos pratos. Como acordado anteriormente, o grupo decidiu alterar a sobremesa, e o preparo escolhido foi biscoitinho joconde com mousse de coco e abacaxi, visando melhor resultado no quesito sabor.

- Tortinhas

A aluna Keila Fernandes, responsável pela entrada, continuou com a preparação da Tortinha com recheio de guroba, erva doce e lombo suíno. Porém, houve alteração na quantidade dos insumos, tendo em vista que no primeiro teste

houve grande sobra da preparação. Sendo assim, o grupo optou por diminuir as quantidades dos insumos e percebeu que, com a menor quantidade, atingiu o objetivo de produzir três porções de entrada. A seguir, segue embasamento teórico da entrada.

- Massa de tortas: segundo KOVESI (p.. 453 2012)

São feita normalmente à base de farinha de trigo, manteiga e algum elemento líquido para dar liga (água, ovos ou leite). Podem ser crocantes ou arenosas (que desmancham na boca), doces ou salgadas. A proporção dos ingredientes na receita é, fundamentalmente, a técnica utilizada para incorporá-los e definirão se a massa é leve e crocante, ou leve com textura que derrete na boca, ou ainda uma massa pesada (dura), que fica no meio do caminho, sem outro atrativo além de servir de base para o recheio. (KOVESI, p.. 453 - 2012)

- Massas crocantes - *brisée* e *sucrée*:

As nomenclaturas *Brisée* e *sucrée* vêm do idioma Francês, onde a equipe teve o grande privilégio de estudar a disciplina Línguas estrangeiras aplicadas à Gastronomia, com o professor André Moreira. A equipe gostaria de ressaltar a importância do conteúdo estudado nesta disciplina, pois além de expandir o conhecimento na gastronomia, estimulou os alunos a buscarem conhecer mais sobre os idiomas estudados. A equipe reconhece que tal estímulo foi dado pelo professor da disciplina, que se dedicou em elaborar aulas onde os alunos perceberam a relevância da língua estrangeira nos dias atuais, principalmente no ramo de Alimentos e Bebidas, que é tão vasto e cheio de oportunidades tanto no Brasil como no exterior.

As técnicas desenvolvidas no preparo dessas massas foram estudadas na disciplina de Técnicas básicas de confeitaria e panificação, com a professora Anna Schwam, onde a equipe pôde ver na prática a diferença entre as duas massas.

Segundo Kovesi (2012, p. 453):

As massas crocantes são feitas com a manteiga gelada (margarina não funciona para esses casos, pois não dá sabor nem textura), que deve ser incorporada aos ingredientes secos (farinha, açúcar, sal etc), de maneira que se distribua em pequenos pedaços no meio da farinha. A maneira mais fácil de fazer isso é juntando os pedaços da manteiga, bem gelados, aos ingredientes secos e apertando

(beliscando) a manteiga com as pontas dos dedos, para dividi-la em pedaços menores, sem que estes se misturem à farinha. Dessa forma, na hora de ligar a massa, acrescentando os elementos líquidos para dar liga, tem-se pequenos pedaços de manteiga no meio da massa. Ao abri-la, pode-se ver “manchas” de manteiga que não foram incorporadas, que formarão camadas de gordura entre as camadas de farinha. Ao assar, o vapor desprendido das camadas de farinha ficará preso entre as camadas de manteiga, formando folhas de massa separadas por camadas de ar, exatamente o que dá a textura crocante.

O aluno Manoel, responsável pelo prato principal, desenvolveu a preparação da língua bovina braseada ao molho de cachaça Cambéba, acompanhada de purê de batatas, tomate assado e ervilha salteada. A seguir, segue embasamento teórico do prato principal.

Língua bovina braseada, com purê de batata, enchalota caramelada com geleia de buriti, tomate assado e ervilha salteada.

- Língua bovina Braseada

“A língua bovina é classificada como víscera comestível, formada predominantemente por tecido muscular. Possui conteúdo proteico equivalente ao da carne muscular” (ARAUJO, 2015, p.128). É um insumo barato, cerca de R\$ 7,00 o quilo.

Para a cocção foi escolhido o método ensopar/ brasear, visto que é uma carne dura e será feito em panela de pressão pelo curto espaço de tempo destinado a cocção.

Segundo Centro De Referência Para O Ensino Da Física (2016).

A pressão máxima absoluta de operação de uma panela de pressão é cerca de 2 atm; portanto a diferença de pressão entre o meio interno e o externo (a pressão manométrica) é cerca de 1 atm. Com esta pressão a temperatura interna à panela é cerca de 120°C quando a água ebule.

A língua passará pelo processo de limpeza, retirando aparas e gorduras, e um molho de 20 minutos em cachaça, e após uma cocção submersa em água por 40 minutos em panela de pressão para retirada da pele.

Depois, será temperada com sal e pimenta do reino e será selada e cozida em água e vegetais aromáticos ou em fundo de vegetais, em uma panela de pressão por mais 60 minutos ou mais se necessário.

O caldo resultante da cocção será usado neste preparo, pois não haverá tempo para o processo de redução, podendo este ser armazenado e aproveitado em outros pratos.

Segundo Instituto Americano De Culinaria (2011, p. 655):

Frequentemente, os ensopados e braseados são considerados pratos camponeses, porque muitas vezes são feitos com ingredientes menos macios (e menos caros). Estes pratos têm sabor robusto e forte, e em geral são consideradas refeições apropriadas para outono e inverno.

Segundo Instituto Americano De Culinaria (2011, p. 656):

Para brasear carne, primeiro sele-a em gordura quente até obter a cor desejada, depois ferva suavemente em um fundo ou outro líquido de cozimento. Um dos benefícios do braseado é que os cortes duros se tornam tenros à medida que o calor úmido penetra delicadamente na carne e amacia os tecidos conectivos.

- Molho de cachaça

O molho de cachaça será um glacê e será obtido da redução de um fundo escuro de carne e cachaça. Prática semelhante a esta foi realizada na disciplina Cozinha Avançada como Professor Luiz Trigo.

O fundo escuro bovino e também denominado em varias referências, como caldo escuro ou molho de carne, e é obtido pelo e processo de extração com ingredientes e procedimentos semelhantes, variando os insumos e costumes de cada país conforme demonstrado na tabela I do apêndice H.

O fundo é composto de: 100 g de osso buco, 200 g de Cebola, 70 g de cenoura, 70 g de salsão e 70 g de alho poró, aromáticos, 100 ml cachaça e 2 l de água. A cor escura do fundo será obtida pela caramelização (reação de Maillard), em óleo e manteiga, da carne do osso buco e da cebola, deglaçados na cachaça, também será usado a casca da cebola para reforçar a cor do fundo.

Após a cocção do fundo este será coado e o líquido resultante será reduzido até atingir a textura de um glacê. Os sólidos resultantes poderão ser reutilizados para a confecção de um segundo fundo, porem este terá o sabor e cor menos intenso que o primeiro fundo, esta técnica é chamada de *remoullage*.

Como espessantes do glacê serão usados, farinha de trigo que será incorporada ao preparo após a caramelização e o tutano presente no osso buco, que será incorporado ao molho através da cocção. Se necessário será acrescentado

*surry* que a mistura de uma parte de amido de milho para duas partes de água. Poderá ser usado também caramelo de açúcar como espessante. Nos testes 1 e 2 não foi necessário o uso do caramelo.

Segundo Kovessi, (2007, p. 71 e 73):

Espessantes são ingredientes ou combinações de ingredientes usados para dar corpo e/ou liga a preparações líquidas, agregando-lhes também sabor e textura.

O *surry* é um espessante pouco usado, que funciona melhor para um ajuste final de textura, caso não tenha ficado como planejado

É importante lembrar que a preparação deve estar fervente e que se deve mexer constantemente com um *fouet*, para não se formarem grumos.

A finalização do molho será obtida com o acréscimo de cubos de manteiga gelada para proporcionar brilho ao molho.

Segundo Kovessi, (2007, p. 73):

Manteiga é usada fria em líquidos quentes para encorpá-las ligeiramente no momento final do preparo. Isto se deve á emulsificação na manteiga no líquido (molho), que não pode ser levado a fervura, já que a emulsão se desfaz e o molho se separa.

Estas técnicas: fundos, glacê e espessantes foram vistas nas disciplinas Cozinha Básica com o professor Henrique Salsano, Cozinha Avançada com o professor Luis Trigo e em Gastronomia Francesas com o professor Paulo Seidl.

Segundo Kovessi, (2007, p. 61):

Fundos são líquidos produzidos pelo cozimento lento de mirepoix, ingredientes aromáticos e ossos em água, usado como base para sopas, molhos e outros pratos. Fundos escuros são feitos a partir de ossos assados em água, mirepoix caramelizado, purê de tomate e ingredientes aromáticos.

Segundo Instituto Americano De Culinaria (2011, p. 354):

Mirepoix é o nome francês dado a uma combinação cebola, cenoura e salsa, mas não é o único arranjo deste tipo, mesmo conforme o repertório culinário francês.

Mesmos usado em quantidade relativamente pequenas os ingredientes aromáticos contribuem significativamente para o sabor. Por exemplo 454 g de mirepoix são suficiente para aromatizar 3,84 litros de fundo.

A cachaça será usada substituindo o vinho, apresentando uma nova sensação, diferente aos molhos a base de vinho. A cachaça usada será a Cambéba, 100% orgânica e é produzida em Alexânia- GO no entorno o Distrito Federal. Esta cachaça foi estudada em uma atividade prática na disciplina Bebidas e Harmonizações com a professora Alessandra Santos.

- Enchalotas carameladas na geleia de buriti.

Para caramelizar as enchalotas será usada a técnica do glaçado caramelizado, agregando a cor amarronzada e sabor levemente adocicado. Neste preparo o açúcar será substituído pelo doce de buriti, agregando um sabor azedinho lembrando o damasco, mas que não é damasco é buriti. Técnica semelhante foi usada na disciplina Gastronomia Francesas com o professor Paulo Seidl.

Utiliza-se esta técnica, glaçado caramelizado, quando se deseja que os alimentos adquiram uma coloração amarronzada brilhante. (SEBESS, 2012, p. 267).

- Tomates assados

Os tomates cerejas serão assados em forno a 100°C com azeite e ervas por 1 hora, pois estamos usando tomate cereja. É chamado de “*Confit* de tomate” (SEBESS, 2012, p. 274) ou “Tomates Assados” (INSTITUTO AMERICANO DE CULINARIA, 2011, p. 354). Esta técnica foi utilizada na disciplina Cozinha Básica com o professor Henrique Salsano.

Segundo Sebens, (2012, p. 274):

O *confit* de tomate é feito de forma diferente do de carne. Os tomates são postos numa assadeira e são regados com óleo. O cozimento deve ser feito a uma temperatura baixa (100°C) durante aproximadamente 4 horas. Como resultado os tomates ficam macios, mas com textura firme, sem desmanchar.

- Ervilha salteada

As ervilhas congeladas serão salteadas em manteiga e sal, somente para aquecer e temperar.

Segundo Araujo, (2015, p. 111):

Saltear o alimento é submetê-lo, dividido em pequenas porções, à cocção por um curto período de tempo. O alimento é revolvido rapidamente, utilizando-se pouca gordura e corando em fogo alto.

- Purê de Batatas

O purê de batata é obtido pelo cozimento das batatas com casca em água fervente, depois amassadas e peneirada várias vezes até obter um creme liso. Este



creme será acrescido de queijo, manteiga, e creme de leite para melhorar a cremosidade e intensificar o sabor. Esta técnica foi vista nas disciplinas Cozinha Básica com o professor Henrique Salsano, Cozinha Avançada com o professor Luis Trigo e em Gastronomia Francesas com o professor Paulo Seidl.

Segundo Kovessi, (2007, p. 144):

Cuidado com o ponto da batata. Ela deve estar bem macia, porem sem se desfazer na água. Para um purê mais cremoso, pode-se usar creme de leite fresco em vez de leite e aumentar a quantidade de manteiga.

A aluna Adriana Cordeiro, responsável pelo preparo da sobremesa, desenvolveu a técnica do biscuit joconde, recheado com mousse de coco e abacaxi.

- Biscuit Joconde

O Biscuit Joconde é uma técnica usada para massas aeradas, que podem servir de suporte à alguma preparação de consistência cremosa. Este foi realizado em duas etapas. A primeira consistiu na elaboração da pasta cigarrete, que foi decorada de acordo com a proposta final do preparo. Após elaboração da pasta cigarre, seguiu a elaboração da massa do biscuit joconde, que teve como base a farinha de amêndoas. Após a montagem das duas etapas, elas foram levadas para assar em forno médio, a 180C. Ambas as técnicas foram aprendidas nas aulas de Técnicas avançadas em panificação e confeitaria, ministradas pela professora Ana Paula Sabbag. A equipe gostaria de ressaltar a importância das aulas ministradas pela professora Ana Paula, que se mostrou muito solícita e dedicada durante o semestre letivo. As aulas foram ministradas com louvor, o que trouxe motivação para aplicar as técnicas de Biscuit Joconde e Pasta Cigarrete no trabalho prático.

Segundo Sabess (2011, pg. 119):

Na verdade, os biscoitos especiais são bolos, parecidos com pão de ló, usados para fazer o fundo e as laterais de tortas recheadas com mousses.

Esta variedade de biscoito em geral é usada para montagem de tortas modernas, nas quais predominam maior quantidade de mousse, utilizada como recheio sobre o biscoito. O joconde pode ser decorado também com pâte à cigarrete de diversos sabores e cores.

- Mousses

Os mousses tiveram como base, para formar consistência, o Merengue Italiano. O merengue italiano é feito a partir de claras em neve e calda de açúcar em ponto de bala mole ( $110^{\circ}$  a  $112^{\circ}$  C). O preparo se torna tão efetivo pelo fato de as claras possuírem albumina, que é uma substância solúvel em água. Segundo Ornellas (2001), “a viscosidade da albumina permite a retenção de ar, o que acontece na clara batida usada em merengues, bolos, suflês etc. A clara batida dá esponjosidade e leveza as preparações”. A clara batida dá esponjosidade e leveza as preparações. O ponto ideal do batido é quando, ao levantar o batedor, a clara levanta junto, mantendo a forma e virando apenas a pontinha de cima. A massa deve ser branca, leve, porosa, mas não quebradiça, o que indica ter passado do ponto.

Para auxiliar na melhor fixação do mousse, foi usado também gelatina incolor. A gelatina é uma substância obtida da hidrólise de escleroproteína, especialmente colágeno, parte aderida dos ossos de carcaças de animais, aparas de couro, peles de aves e peixes. É apresentada, comercialmente, em forma de pó ou folhas.

O merengue italiano é a melhor escolha quando é necessário manter o ponto por algum tempo. É o mais denso dos merengues, pois as claras são parcialmente cozidas, tornando-o mais seguro para o consumo, já que a alta temperatura elimina possíveis bactérias patogênicas. Faz-se uma calda com açúcar e água e leva a ferver até atingir a temperatura de  $112^{\circ}$  C. A calda deve ser despejada em fio, aos poucos, nas claras que já devem estar batidas em neve. Deve ser batido até esfriar ou a calda estar bem firme. A proporção básica é de 240 ml de claras para 505 g de açúcar e 200 ml de água.

É importante ressaltar que as claras não irão crescer caso a tigela tenha traços de gordura (gemas, manteiga etc). Caso a clara esteja em temperatura ambiente, o merengue ganha mais volume.

Com o merengue italiano pronto, junta-se o creme de leite fresco batido em ponto de chantilly, com a intenção de auxiliar na estrutura do mousse, com os saborizantes desejados. Nesse caso, foram usados o suco de abacaxi em polpa, para o mousse de abacaxi, e o leite de coco, para o mousse de coco.

O grupo, juntamente com o professor responsável, aceitou bem a nova sobremesa, que atingiu o objetivo de ser agradável ao paladar e remeter à momentos da infância de todos os integrantes.

## 5 BEBIDAS E HARMONIZAÇÕES.

O jantar será harmonizado com o vinho Ken Forrester Petit Chenin Blanc e água mineral Voss. O vinho foi estudado em aula prática da disciplina Enogastronomia e a água mineral na disciplina optativa de Técnicas Avançadas de Bebidas e Harmonizações com a professora Alessandra Santos.

### 5.1 ÁGUA MINERAL

Água mineral sem gás "VOSS é considerada uma das águas mais puras do mundo, apreciada pelos entusiastas do vinho e destilados, ela é isenta de sabor e não interfere em outras bebidas" (MEU VINHO).

Segundo o blog MUNDO DAS MARCAS:

Tudo começou em 1998 quando dois jovens noruegueses, amigos de infância, Ole Christian Sandberg e Christopher Harlem, que fazia faculdade na cidade de San Francisco, resolveram fundar uma empresa para engarrafar água. Isto ocorreu após eles identificarem novas tendências de mercado. Ole com seu espírito aventureiro e empreendedor, sabia instintivamente que o engarrafamento de água pura norueguesa, seria um grande sucesso entre os consumidores mais exigentes do mundo. Depois de pesquisarem várias fontes de água em toda a Noruega, eles descobriram uma que reunia os elevados padrões que desejavam em meio ao ambiente primitivo e limpo em um remoto deserto no sul do país, na cidade de Voss em Hordaland. A água ficava em uma fonte subterrânea, sob uma formação rochosa protegida do ar e de outros poluentes por séculos. Ela brota naturalmente e seria envasada diretamente na fonte, sem nenhum processo de Tratamento ou filtragem.

### 5.2 O VINHO

O vinho Ken Forrester Petit Chenin Blanc é produzido na África do Sul, distrito de Cape Winelands de Stellenbosch.

Segundo O GRANDE LIVRO DOS VINHOS (2012, p. 665):

O distrito Cape Winelands de Stellenbosch, situado a 50km a Cidade do Cabo. Abrange a cidade de mesmo nome, que é a sede do único programa de viticultura e enologia da África do Sul, na Universidade de Stellenbosch. Geralmente considerado o coração da indústria vinícola sul africana, o distrito goza de um clima mediterrâneo e é famoso por seus Cabernet Sauvignon longevos e elegantes Chenin Blanc.

Segundo o site Inovini:

É um vinho Chenin Blanc típico vinho branco seco, e em versão leve. É super-refrescante e bastante cítrico. Um “matador de sede” indispensável em dias de calor. Produzido de uvas brancas da casta Chenin Blanc de colheita manual, com vinificação e amadurecimento em tanques de aço inoxidável com temperatura controlada. Com graduação alcoólica de 13% . apresenta coloração amarelo-esverdeado e brilhante. Aroma: jovem e fresco, com intensos aromas de maçã verde, *grapefruit*, limão, abacaxi e pera. O sabor na boca confirma seu frescor, lembra maçã verde e *grapefruit*, tem um bom corpo e um final picante. Sua harmonização é para acompanhar saladas ou queijos, peixes, frutos do mar, carnes brancas e massas leves. A temperatura de consumo é de 8-10°C. A ficha técnica está no apêndice D.

## REFERÊNCIA

- ALMEIDA, S.P. de et al. **A gueroba (*Syagrus oleracea* Becc.) nas comunidades rurais I: aproveitamento agroindustrial (2000)**. Embrapa. Disponível em: <<https://www.bdpa.cnptia.embrapa.br/consulta/busca?b=pc&id=564010&biblioteca=vazio&busca=autoria:%22BONNAS,%20D.S.%22&qFacets=autoria:%22BONNAS,%20D.S.%22&sort=&p.inacao=t&p.inaAtual=1>>. Acesso em: 25 maio 2016.
- ANVISA, **Cartilha Sobre Boas Práticas Para Serviços De Alimentação**. 3 ed, Brasília, 2004. Disponível em: <[http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha\\_gicra\\_final.pdf](http://www.anvisa.gov.br/divulga/public/alimentos/cartilha_gicra_final.pdf)>. Acesso em 22 jun. 2016.
- ARAUJO, Helena, **Alquimia dos Alimentos**. Transformação dos alimentos: carnes, vísceras e produtos cárneos in ARAUJO, Wilma. 3 ed., Brasília: Senac, 2015.
- BALWIN, Douglas. **Guia Prático para Cozinhar em Sous-Vide**. Disponível em <[http://www.douglasbaldwin.com/guia\\_pratico\\_sousvide.pdf](http://www.douglasbaldwin.com/guia_pratico_sousvide.pdf)>. Acesso em 18 jun. 2016.
- BARROS, Talita Delgrossi i JARDINS, Jose Gilberto. **Butiti**. Empresa Brasileira de pesquisa agropecuária. Disponível em: <<http://www.agencia.cnptia.embrapa.br/gestor/agroenergia/arvore/CONT000fbl23vmz02wx5eo0sawqe3flbr6im.html>>. Acesso em 15 jun. 2016.
- CENTRO Mc Nutrir, **UAN: equipamentos de proteção individual (EPI)**. Disponível em: <<http://mcnutrir.com.br/artigos/uan-equipamentos-de-protecao-individual-epi/>> Acesso em: 22 jun. 2016.
- CENTRO de Referência para o Ensino da Física, **Panela de Pressão**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Disponível em <<http://www.if.ufrgs.br/cref/?area=questions&id=46>>. Acesso em: 15 jun. 2016.
- COSTA, Teresa Helena Macedo (org.). **CalcNut: plataforma para cálculo de dieta**. Disponível em: <<http://fs.unb.br/nutricao/calcnut/>>. Acesso em: 25 maio 2016.
- ESCOLA de cozinha: **Receitas ilustradas com técnicas de preparação passo a passo**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2010.
- FARROW, Joana. **Escola de chefes**. Barueri: Manoele, 2009.
- DIVISA, **Instrução Normativa DIVISA/SVS nº 4 de 15/12/2014**. Disponível em: <<https://www legisweb.com.br/legislacao/?id=281122>>. Acesso em: 25 jun. 2016.
- HOBAT, Equipamentos Profissionais para Cozinhas industriais e Supermercados. **Forno combinado**. Disponível em: < <http://hobart.itwfeg.com.br/forno-combinado-smartjet-eletrico-6gns>> . Acesso em: 18 jun. 2016.
- INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA (IAC), **Chef Profissional**. 4 ed., São Paulo: SENAC, 2011.

INOVINI. **Ken Forrester Petit Chenin Blanc**. Disponível em:  
<<http://www.inovini.com.br/wp-content/uploads/2014/09/Ken-Forrester-Petit-Chenin-Blanc-20141.pdf>>. Acesso em: 20 jun. 2016.

HORTA, 1995 in, ROLIN, Maria Do Carmo Marcondes Brandão. **Gosto, Prazer E Sociabilidade**. Disponível em:  
<<http://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/27165/T%20-%20ROLIM,%20MARIA%20DO%20CARMO%20MARCONDES%20BRANDAO.pdf?sequence=1>>. Acesso em 04 jun. 2016.

JACQUES, Elis. Sustentabilidade no preparo de refeições coletivas (2011). Disponível em: <<http://atitudesustentavel.com.br/blog/2011/10/03/sustentabilidade-no-preparo-de-refeicoes-coletivas/>>. Acesso em: 20 jun.2016.

KOVESSI, Betty. **400g**. São Paulo Companhia Editora Nacional, 2007.

MINISTÉRIO do Trabalho e Emprego. **Código Brasileiro de Ocupações**. Disponível em: <<http://www.mtecbo.gov.br/cbosite/p.es/home.jsf>>. Acesso em: 20 jun. 16.

MINISTÉRIO do Trabalho e Previdência Social. **Norma regulamentadora nº6, (2011)**. Disponível em: <<http://www.mtps.gov.br/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacao/normas-regulamentadoras>>. Acesso em: 21 jun.16.

MEU VINHO. **Outras bebidas**. Disponível em:  
<[https://www.meuvinho.com.br/shop/produtoview.asp?var\\_chavereg=947&nome=%C1gua%20Voss%2m%20g%E1s%20375ml%20\(Vidro\)](https://www.meuvinho.com.br/shop/produtoview.asp?var_chavereg=947&nome=%C1gua%20Voss%2m%20g%E1s%20375ml%20(Vidro))>. Acesso em: 20 jun.16.

MUNDO DAS MARCAS. **Voss**. Disponível em:  
<<http://mundodasmarcas.blogspot.com.br/2014/05/voss.html>>. Acesso em: 20 jun. 2016.

O GRANDE livro dos vinhos. São Paulo: Publifolha, 2012.

ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **Técnica dietética**: seleção e preparo de alimentos 7ª ed. São Paulo: Atheneu 2001.

POLYSCIENCE. **Guia do usuário SousVide**. Disponível em  
<[https://issuu.com/gastronomylab/docs/sous\\_vide\\_creative\\_guia\\_do\\_usua\\_rio\\_-\\_ptbr](https://issuu.com/gastronomylab/docs/sous_vide_creative_guia_do_usua_rio_-_ptbr)>. Acessado em 18 jun.16.

ROUX, Michel. **Receitas de molho**. São Paulo: Larousse do Brasil, 2010.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de cozinha profissional**. 3 ed, São Paulo: Senac Rio e Senac São Paulo, 2012.

SEBESS, Mariana. **Técnicas de confeitaria profissional**. 3 ed, São Paulo: Senac Rio e Senac São Paulo, 2011.

WAYNE, Gisslen. **Culinaria Profissional**. Barueri: Manoele, 2011.

WIKIPÉDIA. **Buriti**. Disponível em < <https://pt.wikipedia.org/wiki/Buriti>>. Acesso em: 15 jun. 2016.

WRIGHT, Jeni I TERUILLE, Eric. **Lê Cordon Bleu**: Todas As Técnicas Culinárias. São Paulo: Marco Zero, 2012.

## GLOSSÁRIO

**GN** - Recipiente de aço inoxidável

**MIREPOIX**- Cortes irregulares normalmente usada para fundos/ e ou caldos.

**BRUNOISE** – Cortes em cubos 1,5x1,5 mm.

**BOWL** – Tigela, vasilhame, bacia.

**SOUS VIDE**- Cocção a vácuo

**GLACE** – processo de redução, ou concentração de um fundo escuro até chegar a chegar à consistência gelatinosa e de xarope, com sabor concentrado e rico (KOVESI, 2007)

**FOUET** – utensílio para bater massas e molhos.

**REAÇÃO DE MAILLARD** – caramelização, reação de douramento que resulta no sabor e cor particulares dos alimentos que não contem muito açúcar, como carnes assadas. A reação que envolve carboidratos e aminoácidos, tem o nome do cientista francês que a descobriu. (INSTITUTO AMERICANO DE CULINARIA 2011, p. 1206).



## APÊNDICE A- LISTA DE FIGURAS

Figura 01



Figura 02

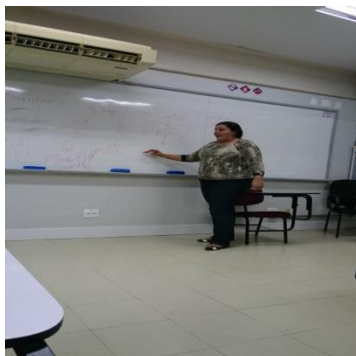


Figura 03



Figura 04



Figura 05



Figura 06



Figura 07



Figura 08



Figura 09



Figura 10



Figura 11



Figura 12

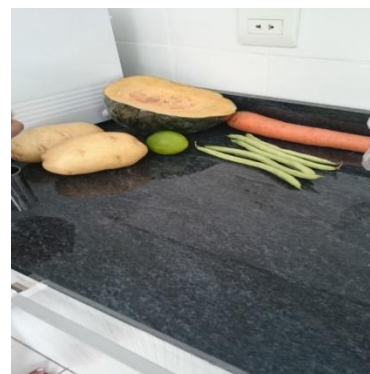


Figura 13



Figura 14



Figura 15



Figura 16



Figura 17



Figura 18



Figura 19



Figura 20



Figura 21



Figura 22



Figura 23



Figura 24





Figura 25



Figura 26



Figura 27



Figura 28



Figura 29



Figura 30



Figura 31

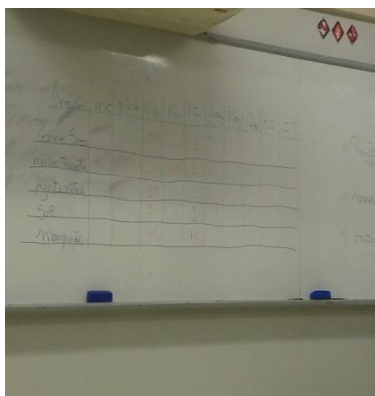


Figura 32

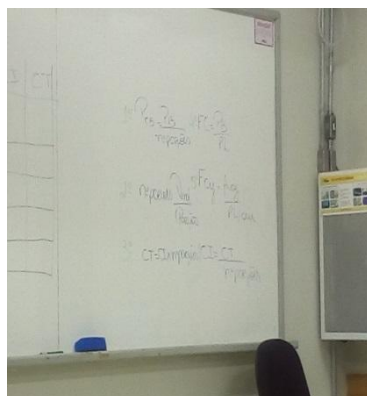


Figura 33



Figura 34



Figura 35



Figura 36



Figura 37



Figura 38



Figura 39

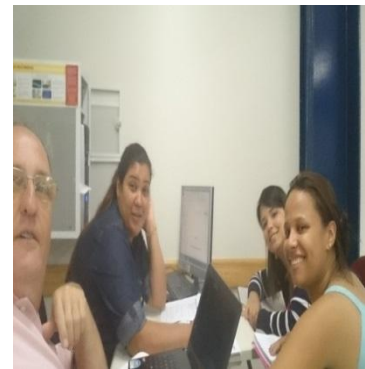


Figura 40



Figura 41



Figura 42



Figura 43

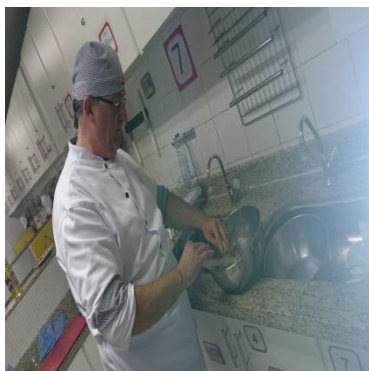


Figura 44



Figura 45



Figura 46



Figura 47



Figura 48





Figura 49



Figura 50



Figura 51



Figura 52



Figura 53



Figura 54



Figura 55



Figura 56



Figura 57



Figura 58



Figura 59



Figura 60





Figura 61



Figura 62



Figura 63



Figura 64



Figura 65



Figura 66



Figura 67



Figura 68

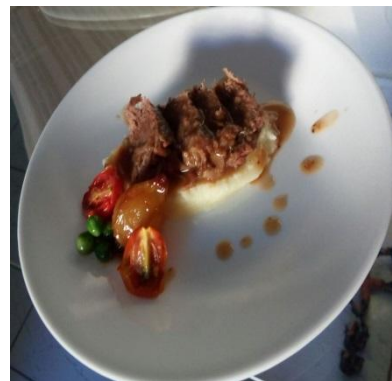


Figura 69



Figura 70



Figura 71



Figura 72



Figura 72



Figura 73



Figura 74



Figura 75



Figura 76



Figura 77



## **APÊNDICE B – PROTOCOLO TESTE I**

### **PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

**Curso de Gastronomia**

**Disciplina: Estágio**

**Área de conhecimento: Alimentos**

Estágio de Gastronomia – 1º2016 – Grupo II – 1º teste

#### **Introdução:**

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

#### **Objetivo:**

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

#### **Tipo de descarte:**

Lixo 2 e Lixo 4

#### **Código de EPI /Símbolo de não permitido:**

Código 13/ Símbolo 1

#### **Material e equipamentos:**

Bowl grande – 5 unidades

Bowl medio – 5 unidades

Bowl pequeno – 5 unidades

Rameçã – 4 conjuntos

Tapete silicone para forno – 4 unidades

GN rasa – 4 unidades



GN funda com tampa – 2 unidades  
Forno combinado – 1 unidade  
Forno elétrico – 2 unidades  
Forno microondas – 1 unidade  
Geladeira com congelador – 1 unidade  
Frio rápido – 1 unidade  
Fogão – 3 unidades  
Termômetro culinário - 3 unidades  
Jarra pequena inox - 5 unidades  
Balança de precisão – 1 unidade  
Balança – 1 unidade  
Foma para cupcake grande – 4 unidades  
Forma para cupcake média – 4 unidades  
Forma para empada grande – 4 unidades  
Forma para empada média – 4 unidades  
Forma para empada pequena – 4 unidades  
Forma retangular grande - 2 unidades  
Forma retangular média – 2 unidades  
Frigideira grande – 4 unidades  
Frigideira média – 4 unidades  
Panela inox com tampas pequena – 6 unidades  
Panela inox com tampas média – 2 unidades  
Panela inox com tampas grande – 2 unidades  
Chapa para grelhar – 1 unidade  
Jogo de aros redondos – 4 conjuntos  
Pilão e socador - 1 unidade  
Processador de alimentos – 1 unidade  
Ricox – 1 unidade  
Chinois – 2 unidades  
Colher para mexer - 8 unidades  
Concha – 2 unidades  
Colher de sopa – 6 unidades  
Colher de sobremesa – 6 unidades  
Garfo de mesa – 6 unidades  
Faca de mesas – 6 unidades  
Pegador grande – 3 unidades  
Pegador médio – 3 unidades  
Panela de pressão – 1 unidade  
Prato de sobremesa redondos – 3 unidades  
Prato de sobremesa quadrado – 3 unidades  
Pratos grandes quadrados - 3 unidades  
Pratos grandes redondos – 3 unidades  
Pratos grandes ovais – 3 unidades  
Ralador – 2 unidades  
Espátulas de confeitaria grande – 2 unidades  
Espátulas de confeitaria média – 2 unidades  
Espátula tipo pintor – 2 unidades  
Pinça grande para montagem de pratos – 3 unidades  
Rolo de massa grande – 1 unidade  
Rolo de massa pequeno – 1 unidade

Facas de carnes – 2 unidades  
 Facas de legumes – 3 unidades  
 Faca de filetar – 1 unidade  
 Faca de tornear – 1 unidade  
 Facas de ofício – 3 unidades  
 Chaira – 1 unidade  
 Pedra para afiar faca – 1 unidade  
 Fuet – 3 unidades  
 Pão duro – 3 unidades  
 Espatula para panificação - 2 unidades  
 Sifão culinário -1 unidade  
 Saco de confeiteiro – 6 unidades  
 Gas para garrafa de sifão culinário – 2 unidades  
 Frigideiras – 1 unidade  
 Panelas fundas de tamanho médio – 1 unidade  
 Panelas tamanho médio – 1 unidade  
 Tábuas grandes (verde, azul, branca e vermelha) – 3 Jogos  
 Escumadeiras – 3 unidades  
 Batedeira – 2 unidades  
 Liquidificador – 2 unidades  
 Bico de confeitar – jogo completo  
 Saco de confeitar – 4 unidades  
 Luva descartável – 10 pares  
 Luva de proteção calor – 3 pares  
 Sacos plásticos tipo zip de tamanho aproximado de 18 cm x 23 cm – 10 unidades

**Material compartilhado:**

Papel Filme - 1 rolo  
 Papel toalha - 1 rolo  
 Papel manteiga – 1 rolo  
 Barbante culinário – 1 rolo  
 Pano descartável -1 rolo  
 Esponja de louça – 3 unidades  
 Detergente – 3 unidades  
 Alcool 70º - 1 unidade  
 Cloro ou sanitizante de vegetais. – 1 unidade  
 Sabonete líquido para lavagem das mãos – 1 unidade  
 Alcool 70% gel para desinfecção das mãos – 1 unidade

**Insumos:**

Farinha de trigo Dona Benta – 850 gramas  
 Sal – 88 gramas  
 Manteiga marca Itambé - 820 gramas  
 Erva doce - 100 gramas  
 Guero de conserva – 100 gramas  
 Queijo parmesão buriitis preto – 140 gramas  
 Pimenta do reino branca com moedor – 4 gramas  
 Salsa fresca – 100 gramas  
 Bacon Extra lombo marca Bonasa – 150 gramas  
 Noz moscada – 7 gramas

Broto de alfafa – 100 gramas  
Sal rosa grosso com moedor – 10 gramas  
Costela suína in natura padrão barbecue, vendida na Casa do Holandês – 1.500 gramas  
Limão Taiti – 450 gramas  
Pimenta do reino preta com moedor – 13 gramas  
Alecrim fresco – 200 gramas  
Cebola – 200 gramas  
Cenoura – 200 gramas  
Salsão – 70 gramas  
Alho poró – 70 gramas  
Açúcar cristal – 118 gramas  
Enchalota – 300 gramas  
Doce de buri barra – 20 gramas  
Tomate cereja – 200 gramas  
Alho – 50 gramas  
Batata doce – 300 gramas  
Jamon – presunto cru – 100 gramas  
Chocolate marca Callebaut amargo -100 gramas  
Cravo seco – 3 gramas  
Canela em pau – 3 gramas  
Cardamomo – 3 gramas  
Açúcar refinado – 215 gramas  
Figo Roxo fresco e maduro – 200 gramas  
Castanha de Barú – 100 gramas  
Cream Cheese philadelfia – 250 gramas  
Iogurte natural integral marca Itambé – 200 gramas  
Amido de milho – 60 gramas  
Gelatina sem sabor em pó – 12 gramas  
Vinagre de Maçã- 40 ml  
Vinho branco seco – 100 ml  
Leite integral – 400 ml  
Creme de leite fresco – 400 ml  
Azeite extra virgem com acidez máxima de 0,5% - 255 ml  
Aceto balsâmico 30 ml  
Cachaça marca Cambéba – 200 ml  
Óleo de soja – 400 ml  
Broto Mix, “Baby life” – 1 bandeja  
Flores comestíveis – 1 bandeja  
Ovo extragrande – 6 unidade  
Fava de baunilha – 1 unidade

Obs.: a cachaça marca Cambéba poderá ser substituída por outra cachaça envelhecida disponível no estoque do Labociem.

Fornecedores:

- Doce de buriti, castanha de baru, queijo parmesão buritis preto e guerocha em conserva - Casa do Queijo no CEASA, fone: 32341008 e 32340518.

- Costela suína in natura padrão barbecue, marca Casa do Holandês, descongelada com a temperatura entre 0 a 4 °C,

Ligar na Casa do Holandês com antecedência de 5 dias para encomendar: costela suína in natura padrão barbecue.

Contato Ronan 35011555

- Bacon Extra lombo Marca Bonasa, supermercado EXTRA ou Super Adega.

- Broto Mix, “Baby life”, broto de alfafa e Flores comestíveis - Mercadinho La Palma SCLN 404, bloco D, fone: 33268885.

## **Procedimentos.**

### **Entrada**

*Tortinhas de erva doce e lombo de porco defumado*

Massa podre - Pâte brisée - Insumos

Farinha de trigo marca Dona Benta – 250 g,

Água – 50 ml,

Sal – 4 g,

Manteiga sem sal marca Itambé – 120 g.

Procedimento.

1. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho, juntar a manteiga amolecida,
2. acrescentar o sal e começar a trabalhar a massa,
3. adicionar lentamente a água aquecida a 35°C.
4. Sovar a massa e depois deixar descansar na geladeira, envolvida em filme plástico por 15 minutos.
5. Abrir, com um rolo, a massa sobre uma superfície enfarinhada até a espessura de 0,5 cm.
6. Cortar em discos redondos e montar nas forminhas com os discos.

Recheio das tortinhas - Insumos

Erva doce fresca, em bulbo - 100 g,

Opção gueroba em conserva,

Ovo – 2 unidades

Queijo parmesão buritis preto - 100 g,

Leite integral – 200 g,

Creme de leite fresco – 100 ml,

Pimenta do reino branca e moedor – 1 g,

Salsa – 30g,

Bacon Extra lombo Marca Bonasa– 250 g,

Noz moscada – 1 g,

Broto de alfafa – 200 g,

Broto Mix, “Baby life” - 1 bandeja

Flores comestíveis – 1 bandeja,

Azeite extra virgem com acidez máxima de 0,5% - 90 ml,

Acetato balsâmico - 30 ml,

Sal rosa grosso e moedor- 10 g

Procedimentos

1. Higienizar os vegetais conforme resolução RDC 216 da ANVISA. Usar sanitizante conforme orientações no rótulo do produto,

2. Cortar a erva doce em macedônia e cozinhar em água até ficarem *al dente*, escorrer e reservar,
3. Cortar 150 g de lombo defumado em macedônia e reservar,
4. Cortar em laminas finas 100 g de lombo defumado e reservar para decoração,
5. Cortar a salsa e reservar,
6. Ralar o queijo e reservar,
7. Em uma tigela bater os ovos com o queijo parmesão ralado, o leite e o creme de leite. Temperar com sal e pimenta do reino, noz moscada e adicionar a salsa picada.
8. Misturar o lombo defumado e a erva doce em macedônia e distribuir sobre o fundo das forminhas e completar com a mistura de ovos.
9. Assar a temperatura de 180° C por 25 - 30 minutos,
10. Deixar esfriar e reservar,
11. Misturar 30 ml de acetato balsâmico com 90 ml de azeite para fazer o vinagrete e reservar,
12. Montar o prato com uma tortinha, fria, decorar a tortinha uma lamina de lombo defumado, ao lado montar uma salada com, broto de alfafa, mix de brotos, folhas de erva doce e flores; finalizar a decoração com gotas de vinagrete e sal rosa moído.

### **Prato principal**

*Costela de porco suína sous vide, com purê de batata e vegetais.*

#### **Costela suína sous vide - Insumos**

Costela suína em ripa com largura de 10 cm sem tempero marca Casa do Holandês, descongelada com a temperatura entre 0 a 5 °C – 1.500 g.

Limão – 2 unidades, 300 g

Sal – 35 g

Pimenta do reino escura e moedor – 8 g

Cachaça marca Cambéba – 100 ml

Alecrim fresco – 100 g

Manteiga Marca Itambé – 100 g

#### **Procedimento**

1. Ralar as casca do limão, cortar as folhas de alecrim e misturar com o sal e a pimenta,
2. Limpar a costela retirando as aparas e nervos, cortar em pedaços a cada duas costelas, e incorporar os temperos,
3. Colocar três pedaços de costela por saco zip, agregar 20 g de manteiga 10 ml de cachaça, e lacrar o saco dentro de um bowl com água,
4. Levar a cocção em forno combinado na temperatura de 50 ° C por 3 horas em uma GN funda com água. Após 3 horas retirar a costela da cocção e emergir em água gelada a 1° C
5. Colocar dois bowls com água no frio rápido para produção de gelo,
6. Finalizar em fritura rápida em imersão em óleo de soja.

#### **Molho de cachaça - Insumos**

Cebola – 200 g

Cenoura – 70 g

Salsão – 70 g

Alho poró – 70g

Farinha de trigo – 100g

Açúcar cristal – 100g  
 Óleo de soja – 900 ml  
 Cachaça marca Cambéba – 100 ml  
 Alecrim fresco – 100 g  
 Manteiga Marca Itambé – 100 g

#### **Procedimento**

1. Cortar a cebola, cenoura, salsão e alho poro em *mirepox*, e reservar as cascas.
2. Em uma frigideira grande aquecer 100 g de manteiga com 50 ml de óleo de soja,
3. Dourar as aparas da costela, a cebola e a cenoura, 50g de farinha de trigo, esperar dourar, acrescentar o salsão e o alho poro, alecrim, deglaçar com 100 ml de cachaça, e completar a frigideira com água, acrescentar as cascas de cebola. Deixar reduzir o líquido por 3 horas, completando a água se necessário. Coar em chinóis, transferir para uma frigideira menor e continuar a redução. Se necessário, acrescentar mais cachaça para reforçar o sabor da cachaça no molho.
4. Roux, derreter 30 g de manteiga e acrescentar 30 g de farinha de trigo, a te o ponto de roux loiro, reserve em geladeira. Este será usado opcionalmente como espessante do molho,
5. Caramelo escuro, levar para uma frigideira 100 g de açúcar cristal e aquecer ate o ponto de caramelo escuro, acrescentar 100 ml de água esperar dissolver o caramelo e reservar para ser usado com reforço na cor do molho se necessário,

#### **Enchalotas carameladas no molho de buriti - Insumos.**

Enchalota, cebola pequena – 300 g,  
 Açúcar cristal – 18 g  
 Vinho branco seco – 100 ml  
 Vinagre de maçã – 40 ml  
 Doce de buriti em barra – 20 g  
 Azeite de oliva extra virgem – 15ml  
 Sal – 6 g  
 Água q/b

#### **Procedimento**

1. Colocar as enchalotas em molho na água, aguardar 30 minutos e retirar as cascas e as pontas, reservar,
2. Aquecer o doce de buriti em 20 ml de água ate ficar em ponto de geleia, resevar,
3. Em uma panela aquecer o azeite, juntar as enchalotas, adicionar o açúcar e o vinho branco.
4. Acrescentar o vinagre de maçã, o sal a geleia de buriti, cozinhando por aproximadamente duas horas, mexer a cada 15 minutos até os líquidos secarem.

#### **Tomates cereja sous vide - Insumos**

Tomate cereja – 200 g  
 Alho – 50g  
 Azeite de oliva extra virgem – 100 ml  
 Pimenta do reino preta com moedor – 5g

Sal – 5g

### **Procedimentos**

1. Descascar o alho picar em brunoise e reservar,
2. Colocar todos os ingredientes em um saco zip, selar em um bowl com água e levar a cocção.
3. Levar a cocção em forno combinado na temperatura de 50 ° C por 3 horas em uma GN funda com água.
4. Após 3 horas retirar o tomate da cocção e emergir em água gelada a 1° C

### **Torre de Batatas - Insumos**

Batata doce - 500 g,

Sal 20 g

Manteiga, marca Itambé – 50 g

Queijo parmesão buritis preto – 40 g

Gemas de ovo – 2 unidades

Pimenta do reino branca – 3 g

Noz moscada – 3 g

Leite – 200 ml

### **Procedimento**

1. Colocar em uma panela a batata, com casca, em água fria com a metade do sal e levar para cocção até que estejam macias.
2. Ainda quentes descascar e passar em um espremedor de batatas, passar na peneira ou no chinois varias vezes ate obter um creme liso.
3. Colocar em uma panela, aquecer acrescentar a manteiga, o leite, as gemas, a pimenta do reino e noz moscada, finalize com o queijo parmesão em fogo baixo por 10 minutos, corrigir o sal com a metade do sal restante,
4. Aguardar resfriar um pouco,
5. Transferir para um saco de confeiteiro,
6. Forrar uma forma com papel manteiga e moldar os ninhos
7. Assar a temperatura de 170° C por 20 minutos, até que a massa ficar gratinada.

### **Finalização do prato.**

1. Dispor no centro do prato uma torre de batata, apoiar duas costelas uma de cada lado da batata,
2. Nas laterais do prato colocar duas enchalotas, e dois tomates cereja.
3. Fazer um risco com o molho de cachaça,

### **Sobremesa**

*Torta tatin de figo, jamon, castanha de baru e chocolate. Acompanhado de Creme de Queijo*

### **Massa folhada. Método escocês (folhado rápido) - Insumos**

Manteiga sem sal marca Itambé - 350 g

Farinha de trigo marca Dona Benta - 500g

Sal - 8 g

Água 300 ml

### **Procedimento para massa folhada**

1. Cortar a manteiga em cubos e deixar na geladeira por 1 hora
2. Colocar a farinha sobre a mesa,
3. Abrir um círculo no centro colocar a manteiga em cubos, o sal e a água,
4. Misturar os ingredientes manualmente até formar uma bola,

5. Abrir com o rolo e fazer 5 dobras simples. Obs.: se a manteiga estiver derretendo levar a massa para o frio rápido antes de abrir a massa,
6. Levar a massa a geladeira para descansar por 30 minutos,
7. Modelar a massa e cortar no tamanho das formas.

#### **Recheio - Insumos**

Jamon (presunto cru) – 100 g  
 Chocolate amargo marca Callebaut– 100 g  
 Cravo – 3 gramas  
 Canela - 3 gramas  
 Noz moscada – 3 gramas  
 Cardamomo – 3 gramas  
 Açúcar refinado – 175g  
 Manteiga sem sal marca Itambé – 100g  
 Figos frescos – 10 unidades, 500 g  
 Limão – 2 unidades, 100 g  
 Creme de leite fresco – 250 g  
 Castanha de baru – 100g

#### **Creme de Queijo- Insumos**

Cream Cheese Philadelphia – 300 g  
 Iogurte Natural – 100 g  
 Ovos – 2 unidades  
 Açúcar refinado – 40g  
 Fava de Baunilha – 1 unidade  
 Amido de milho – 40g  
 Leite Integral – 50 ml  
 Limão Taiti – 1 unidade  
 Gelatina sem sabor – 12g

#### **Procedimentos:**

1. Ralar ou picar o chocolate e reservar,
2. Fazer um caramelo seco com 50 g de açúcar, quando estiver em ponto de caramelo claro, acrescentar as castanhas de baru, transferir para um tapete de silicone e esperar esfriar, processar em um processador e reservar,
3. Dispor o *Jasom* em um tapete silicone sobre uma GN ou forma e levar ao forno a 100 g para desidratar, quando estiver desidratado macerar em um pilão ou processar até obter uma consistência de farinha fina e reservar,
4. Macerar o cravo, canela, cardamomo e noz moscada em um pilão acrescentar 50 g de açúcar e incorporar ao chocolate ralado, reservar,
5. Extrair uma colher de sopa de suco de limão,
6. Cortar os figos em 4 no sentido do comprimento, e reservar,
7. Derreter em uma frigideira 75 g de manteiga, acrescentar 75 g de açúcar e aquecer até derreter o açúcar, acrescentar os figos, cocção por 3 minutos ou até os figos ficarem levemente coloridos e a calda caramelizar, acrescentar o suco de limão e a “farinha” de jamon e reserve.
8. Abrir a massa folhada e cortar com um aro os discos, fazer camadas de massa, chocolate, massa, chocolate e massa deixando as bordas livres de chocolate.
9. Dispor os figos em uma forma untada, fundo fixo, cobrir com os discos de massa e chocolate até a borda da forma.



10. Bater o creme de leite fresco em ponto de *chantily*, dispor em um saco de confeiteiro e reservar no refrigerador. Ou colocar num sifão culinário e reservar no refrigerador.
11. Assar a temperatura de 200° C por 25 - 30 minutos, até que a massa esteja bem crescida e dourada. Deixar descansar por 5 minutos, e desenformar para servir, acompanhado de *chantily*, e Piratini de baru.

#### Procedimento Creme de Queijo

1. Dissolver o amido de milho no leite integral,
2. Hidratar a gelatina
3. Bater o cream cheese, o açúcar, o iogurte, as raspas de limão, as sementes da fava de baunilha, o leite com amido de milho e a gelatina hidratada.
4. Levar a geladeira.

#### **Discussão / Avaliação:**

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

#### **Referência bibliográfica:**

FARROW, Joana. Chocolate; tradução Celina Pastorello: Barrueri-SP, Editora Manole, 2005.

ESCOLA DE COZINHA: receitas ilustradas com técnicas de preparação passo a passo; tradução Maria Suzette Casellato, São Paulo- SP Editora Larousse do Brasil, 2010

CHEF PROFISSIONAL - instituto Americano de Culinária: tradução Renata Lucia Bottini – 4ª edição revisada, São Paulo- SP. Editora Senac, 2011

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

HORTA, Nina. **Não é sopa**. São Paulo: Cia das letras, 1996.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecossistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

## **APÊNDICE C – PROTOCOLO TESTE II**

### **PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

**Curso de Gastronomia**

**Disciplina: Estágio**

**Área de conhecimento:** Alimentos

Estágio de Gastronomia – 1º2016 – Grupo II – 2º teste

#### **Introdução:**

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

#### **Objetivo:**

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

#### **Tipo de descarte:**

Lixo 2 e Lixo 4

#### **Código de EPI /Símbolo de não permitido:**

Código 13/ Símbolo 1

#### **Material e equipamentos:**

Bowl grande– 5 unidades

Bowl medio – 5 unidades

Bowl pequeno – 5 unidades

Rameçã – 4 conjuntos

Tapete silicone para forno – 4 unidades

GN rasa – 4 unidades  
GN funda com tampa – 2 unidades  
Forno combinado – 1 unidade  
Forno elétrico – 2 unidades  
Forno microondas – 1 unidade  
Geladeira com congelador – 1 unidade  
Frio rápido – 1 unidade  
Fogão – 3 unidades  
Termometro culinário - 3 unidades  
Jarra pequena inox - 5 unidades  
Balança – 3 unidades  
Forma para cupcake – 1 unidade  
Forma para empada média – 4 unidades  
Forma para empada pequena – 4 unidades  
Forma retangular grande - 2 unidades  
Forma retangular média – 2 unidades  
Frigideira grande – 4 unidades  
Frigideira média – 4 unidades  
Panela inox com tampas pequena – 6 unidades  
Panela inox com tampas média – 2 unidades  
Panela inox com tampas grande – 2 unidades  
Jogo de aros redondos – 4 conjuntos  
Pilão e socador - 1 unidade  
Processador de alimentos – 1 unidade  
Chinois – 2 unidades  
Colher para mexer - 8 unidades  
Concha – 2 unidades  
Colher de sopa – 6 unidades  
Colher de sobremesa – 6 unidades  
Garfo de mesa – 6 unidades  
Faca de mesas – 6 unidades  
Pegador grande – 3 unidades  
Pegador médio – 3 unidades  
Panela de pressão – 1 unidade  
Prato de sobremesa redondos – 3 unidades  
Prato de sobremesa quadrado – 3 unidades  
Pratos grandes quadrados - 3 unidades  
Pratos grandes redondos – 3 unidades  
Pratos grandes ovais – 3 unidades  
Ralador – 2 unidades  
Espatulas de confeitaria grande – 2 unidades  
Espatulas de confeitaria média – 2 unidades  
Espatula tipo pintor – 2 unidades  
Pinça grande para montagem de pratos – 3 unidades  
Rolo de massa grande – 1 unidade  
Rolo de massa pequeno – 1 unidade  
Facas de carnes – 2 unidades  
Facas de legumes – 3 unidades  
Faca de filetar – 1 unidade  
Faca de tornear – 1 unidade

Facas de ofício – 3 unidades  
 Chaira – 1 unidade  
 Pedra para afiar faca – 1 unidade  
 Fuet – 3 unidades  
 Pão duro – 3 unidades  
 Espatula para panificação - 2 unidades  
 Saco de confeitiro – 6 unidades  
 Frigideiras – 1 unidade  
 Panelas fundas de tamanho médio – 1 unidade  
 Panelas tamanho médio – 1 unidade  
 Tábuas grandes (verde, azul, branca e vermelha) – 3 Jogos  
 Escumadeiras – 3 unidades  
 Batedeira – 2 unidades  
 Liquidificador – 2 unidades  
 Bico de confeitir – jogo completo  
 Saco de confeitir – 4 unidades  
 Luva descartável – 10 pares  
 Luva de proteção calor – 3 pares  
 Sacos plásticos tipo zip de tamanho aproximado de 18 cm x 23 cm – 4 unidades  
 Fita de acetato – 1 metro  
 Maçarico culinário com gás – 1 unidade

**Material compartilhado:**

Papel Filme - 1 rolo  
 Papel toalha - 1 rolo  
 Papel manteiga – 1 rolo  
 Pano descartavel -1 rolo  
 Esponja de louça – 3 unidade  
 Detergente – 3 unidades  
 Alcool 70º - 1 unidade  
 Cloro ou sanitizante de vegetais. – 1 unidade  
 Sabonete liquido para lavagem das maos – 1 unidade  
 Alccol 70% gel para desinfecção das maos – 1 unidade

**Insumos:**

Farinha de trigo Dona Benta – 230 gramas  
 Sal – 56 gramas  
 Manteiga marca Itambé - 205 gramas  
 : Erva doce, bulbo – 50 gramas  
 Gueroba conserva – 30 gramas  
 Queijo parmesão buritis preto – 70 gramas  
 Pimenta do reino branca com moedor – 2 gramas  
 Salsa fresca – 10 gramas  
 Lombo de porco defunada – 150 gramas  
 Noz moscada – 2 gramas  
 Broto de alfafa – 20 gramas  
 Sal rosa grosso com moedor – 5 gramas  
 Língua bovina – 800 gramas  
 Limão Taiti – 150 gramas  
 Pimenta do reino preta com moedor – 10 gramas

Tomilho fresco – 55 gramas  
 Louro, folha seca – 3 gramas  
 Alecrim fresco – 80 gramas  
 Cebola – 300 gramas  
 Cenoura – 100 gramas  
 Salsão – 100 gramas  
 Alho poró – 100 gramas  
 Açúcar cristal – 20 gramas  
 Enchalota – 175 gramas  
 Doce de buri barra – 20 gramas  
 Tomate cereja – 100 gramas  
 Alho – 14 gramas  
 Batata asterix – 350 gramas  
 Osso buco ou chamberil – 100 gramas  
 Ervilha congelada – 100 gramas  
 Pimenta tabasco - 3 gramas  
 Açúcar impalpável – 125 gramas  
 Açúcar refinado – 350 gramas  
 Corante em gel marca mix cor marrom chocolate – 2 gramas  
 Corante em gel marca mix cor amarelo – 2 gramas  
 Corante em gel marca mix cor laranja – 2 gramas  
 Farinha de amêndoas 75 gramas  
 Amido de milho – 20 gramas  
 Coco ralado – 50 gramas  
 Gelatina sem sabor em pó – 14 gramas  
 Abacaxi, polpa congelada – 200 gramas  
 Vinagre de Maçã- 20 ml  
 Vinho branco seco – 50 ml  
 Leite integral – 150 ml  
 Leite de coco – 200 ml  
 Creme de leite fresco – 520 ml  
 Azeite extra virgem com acidez máxima de 0,5% - 31 ml  
 Aceto balsâmico 5 ml  
 Cachaça marca Cambéba – 200 ml  
 Rum – 5 ml  
 Óleo de soja – 50 ml  
 Broto Mix, “Baby life” – 15 gramas  
 Flores comestíveis – 10 gramas  
 Ovo extragrande – 16 unidade  
 Abacaxi fruta fresca -1 unidade  
 Coco seco – 1 unidade

Fornecedores:

- Doce de buriti, queijo parmesão buritis preto e guerocha em conserva - Casa do Queijo no CEASA, fone: 32341008 e 32340518.

- Broto Mix, “Baby life”, broto de alfafa e Flores comestíveis - Mercadinho La Palma SCLN 404, bloco D, fone: 33268885..

## **Procedimentos.**

### **Entrada**

*Tortinhas de erva doce e lombo de porco defumado*

### **Massa podre - Pâte brisée - Insumos**

Farinha de trigo marca Dona Benta – 100 g

Água – 20 ml

Sal – 1 g

Manteiga sem sal marca Itambé – 50 g

### **Procedimento.**

1. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho, juntar a manteiga amolecida,
2. Acrescentar o sal e começar a trabalhar a massa,
3. Adicionar lentamente a água aquecida a 35°C.
4. Sovar a massa e depois deixar descansar na geladeira, envolvida em filme plástico por 15 minutos.
5. Abrir, com um rolo, a massa sobre uma superfície enfarinhada até a espessura de 0,5 cm.
6. Cortar em discos redondos e montar nas forminhas com os discos.

### **Recheio das tortinhas - Insumos**

Erva doce fresca, em bulbo - 50 g

Gueroba em conserva – 30 g

Ovo – 1 unidades

Queijo parmesão buritis preto - 50g

Leite integral – 100 g

Creme de leite fresco – 50 ml

Pimenta do reino branca e moedor – 1 g

Salsa – 10 g

Lombo de porco defumado – 150 g

Noz moscada – 1 g

Broto de alfafa – 20 g

Broto Mix, “Baby life” - 15 g

Flores comestíveis – 10n g

Azeite extra virgem com acidez máxima de 0,5% - 15 ml

Acetato balsâmico - 5 ml

Sal rosa grosso e moedor- 5 g

### **Procedimentos**

1. Higienizar os vegetais conforme resolução RDC 216 da ANVISA. Usar sanitizante conforme orientações no rótulo do produto,
2. Cortar a erva doce em macedônia e cozinhar em água até ficarem *al dente*, escorrer e reservar,
3. Cortar 100 g de lombo defumado em macedônia e reservar,
4. Cortar em laminas finas 50 g de lombo defumado e reservar para decoração,
5. Cortar a salsa e reservar,
6. Ralar o queijo e reservar,
7. Em uma tigela bater os ovos com o queijo parmesão ralado, o leite e o creme de leite. Temperar com sal e pimenta do reino, noz moscada e adicionar a salsa picada.

8. Misturar o lombo defumado e a erva doce em macedônia e distribuir sobre o fundo das forminhas e completar com a mistura de ovos.
9. Assar a temperatura de 180° C por 25 - 30 minutos,
10. Deixar esfriar e reservar,
11. Misturar 5 ml de acetato balsâmico com 15 ml de azeite para fazer o vinagrete e reservar,
12. Montar o prato com uma tortinha, fria, decorar a tortinha uma lamina de lombo defumado, ao lado montar uma salada com, broto de alfafa, mix de brotos, folhas de erva doce e flores; finalizar a decoração com gotas de vinagrete e sal rosa moído.

## **Prato principal**

### **Língua bovina ensopada, com purê de batata e vegetais.**

#### **Língua bovina Braseada - Insumos**

Língua bovina , descongelada com a temperatura entre 0 a 4 °C – 800 g

Limão – 2 unidades, 300 g

Sal – 35 g

Pimenta do reino escura e moedor – 8 g

Cachaça marca Cambéba – 100 ml

Alecrim fresco – 30 g

Tomilho fresco - 30 g

Cebola – 100 g

Cenoura – 30 g

Salsão – 30 g

Alho poró – 30 g

Alho – 10 g

Louro, folha seca – 2 g

#### **Procedimento**

1. Limpar a língua retirando aparas, e gordura, colocar de molho na cachaça e no suco de limão por 20 minutos.
2. Cortar a cebola, cenoura, salsão e alho poró em *mirepox*,
3. Levar a cocção em panela de pressão, com água, por 40 minutos, após o vapor começar a sair pela válvula.
4. Faça a descompressão, reserve a água e retire a pele da língua.
5. Tempere a língua com sal e pimenta do reino.
6. Retornar a panela de pressão para fogo, e aquecer 50 ml de óleo de soja, selar a língua, a cebola, cenoura, e acrescentar alho *écrasé*, salsão, alho poró, deglaçar com cachaça, e acrescentar água ate a metade da altura da língua, acrescentar alecrim, tomilho e louro. Cocção por 60 minutos, após o vapor começar a sair pela válvula.
7. Faça a descompressão, acrescente mais água se necessário, e continuar a cocção em fogo baixo por 2 horas.

#### **Molho de cachaça - Insumos**

Osso buço ou chanbaril, (carne, osso e tutano) – 100 g

Cebola – 200 g

Cenoura – 70 g

Salsão – 70 g  
 Alho poró – 70g  
 Amido de milho – 20g  
 Açúcar cristal – 20g  
 Óleo de soja – 50 ml  
 Cachaça marca Cambéba – 100 ml  
 Alecrim fresco – 50 g  
 Tomilho – 20 g  
 Louro, folha de louro seco – 1 g  
 Manteiga Marca Itambé – 50 g  
 Farinha de trigo – 20 g  
 Água - 2 litros

### **Procedimento**

1. Cortar a cebola, cenoura, salsão e alho poro em *mirepox* pequeno, e reservar as cascas da cebola.
2. Em uma frigideira grande aquecer 50 g de manteiga com 50 ml de óleo de soja,
3. Selar o osso buco, a cebola e a cenoura, 20g de farinha de trigo, esperar dourar, acrescentar o salsão e o alho poro, alecrim, deglaçar com 50 ml de cachaça, e adicionar 2 litros de água, acrescentar as cascas de cebola. Deixar reduzir o líquido em fogo brando, retirando a espuma da superfície, por 3 horas, completando a água se necessário. Coar em *chinois*, transferir para uma frigideira menor e continuar a redução, acrescentar 50 ml de cachaça. Se necessário, acrescentar mais cachaça para reforçar o sabor da cachaça no molho.
4. Diluir 20 g de amido de milho em água e acrescentar ao molho, se for necessário espessar.
5. Passar o molho numa peneira caso esteja com sólidos.
6. Finalizar o molho com 20 g de manteiga gelada em cubos.

### **Enchalotas carameladas na geleia de buriti - Insumos.**

Enchalota, cebola pequena – 175 g  
 Vinho branco seco – 50 ml  
 Vinagre de maçã – 20 ml  
 Doce de buriti em barra – 20 g  
 Azeite de oliva extra virgem – 8 ml  
 Manteiga sem sal Marca Itambé – 10 g  
 Sal – 3 g  
 Água – 20 ml

### **Procedimento**

1. Colocar as enchalotas em molho na água, aguardar 30 minutos e retirar as cascas e as pontas, reservar,
2. Aquecer o doce de buriti em 20 ml de água ate ficar em ponto de geleia, resevar,
3. Em uma panela aquecer o azeite, juntar as enchalotas, adicionar o açúcar e o vinho branco.



4. Acrescentar o vinagre de maçã, o sal a geleia de buriti, cozinhando por aproximadamente duas horas, mexer a cada 15 minutos até os líquidos secarem.
5. Cobrir com uma tampa de papel manteiga durante a cocção.

#### **Tomates assados - Insumos**

Tomate cereja – 100 g  
Alho – 4 g  
Azeite de oliva extra virgem – 8ml  
Pimenta do reino preta com moedor – 2g  
Tomilho – 5 g  
Manjericão – 5 g  
Orégano seco – 5 g  
Sal – 2g

#### **Procedimentos**

1. Em um pilão macerar o alho, tomilho, manjericão, pimenta do reino, sal, orégano e o azeite.
2. Cortar os tomates cereja ao meio.
3. Forrar uma forma com papel manteiga.
4. Dispor os tomates com a abertura para cima e regar o tomate com o macerado.
5. Levar a cocção no forno em na temperatura de 100 ° C por 1 hora.

#### **Ervilha salteada - insumos**

Ervilha congelada – 100 g  
Manteiga sem sal Itambé – 20 g  
Sal – 1 g

#### **Procedimentos**

1. Em uma frigideira derreter a manteiga,
2. Saltear as ervilhas
3. Temperar com sal

#### **Purê de Batatas - Insumos**

Batata asterix - 350 g,  
Sal 10 g  
Manteiga, marca Itambé – 25 g  
Queijo parmesão buritis preto – 20 g  
Pimenta do reino branca – 1 g  
Noz moscada – 1 g  
Leite – 50 ml  
Creme de leite fresco – 150 ml

#### **Procedimento**

1. Colocar em uma panela a batata, com casca, em água fria com a metade do sal e levar para cocção até que estejam macias.
2. Ainda quentes descascar e passar em um espremedor de batatas, passar na peneira ou no *chinois* várias vezes ate obter um creme liso.

3. Ralar o queijo parmesão e bater o creme de leite.
4. Colocar em uma panela, aquecer o purê, acrescentar a manteiga, queijo parmesão rasado, o creme de leite batido, a pimenta do reino e noz moscada, finalize com o em fogo baixo por 10 minutos, corrigir o sal com a metade do sal restante, acrescente o leite se o purê estiver muito seco.
5. Reservar o purê de batata em um saco plástico tipo zip e manter em banho maria a 60° C.

#### **Finalização do prato.**

1. 30 g de purê
2. 1 g de tomate
3. 3 g de ervilha
4. 7 g de cebola
5. 60 g de língua em cubos
6. 18 g de molho de cachaça
7. Pimenta Tabasco original – 1 gota – 1 g

#### **Sobremesa**

##### **Pasta cigarrate – Insumos**

Açúcar impalpável – 50 g

Claras – 50 g

Farinha de trigo -50 g

Manteiga em temperatura ambiente marca Itambé – 50 g

Corante marrom chocolate em gel marca mix – 6 gotas

Corante marrom amarelo em gel marca mix – 6 gotas

Corante marrom laranja em gel marca mix – 6 gotas

##### **Procedimento**

1. Misturar os ingredientes com um fuet.
2. Acrescentar o corante.
3. Espalhar a massa em um tapete de silicone ou papel manteiga e fazer o modelo desejado.
4. Levar ao congelador para firmar ou mantenha a massa parada na bancada longe do calor.

##### **Biscuit Joconde – Insumos**

Açúcar impalpável –75 g

Farinha de amêndoa 75 g

Açúcar refinado – 50 g

Claras em neve – 5 unidades – 125 g

Ovo -50 gramas – 1 ovo

Gemas – 2 unidades – 50 g

Farina de trigo – 60 g

##### **Procedimento**

1. Bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) ate ficar em neve, mas não muito firme, reservar.
2. Bater o ovo com as gemas, o açúcar impalpável e a farinha de amêndoa até o ponto de letra.

3. Tirar da batedeira
4. Com um fouet, incorporar a farinha peneirada no creme batido com movimentos envolventes.
5. Adicionar as claras batidas delicadamente.
6. Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso, ou em cima de um tapete de silicone e leve para assar a 180° C por 10 minutos em forno pré-aquecido.
7. Espalhar o restante da massa sobre a pasta cigarrete reservada e assar a 180° C por 10 minutos em forno pré-aquecido.

### **Calda de entremet – Insumos**

Açúcar refinado – 50 g

Água – 50 g

Rum – 5 ml

### **Procedimento**

1. Misturar os ingredientes e levar para fervura, reservar.

### **Merengue Italiano – Insumos**

Claras de ovos – 5 unidades - 125 g de claras

Açúcar – 250 g

Água – 100 g

### **Procedimento**

1. Aquecer a água e o açúcar em ponto de bala mole
2. Bater as claras em neve e incorporar a calda em fio, batendo em velocidade mínima. Bater em velocidade máxima até que ao merengue esfrie.
- 3.

### **Mousse de coco – Insumos**

Merengue italiano – 85g

Gelatina sem sabor – 7 g

Creme de leite fresco -160 g

Leite de coco – 200 g

Coco ralado – 50 g

Coco seco – 1 unidade

### **Procedimento**

1. Bater o creme de leite fresco até o ponto de chantilly, reservar.
2. Aquecer o leite de coco e incorporar a gelatina.
3. Acrescentar o coco ralado
4. Com uma espátula incorporar 30 g do merengue italiano a mistura de coco.
5. Incorporar o restante do merengue a mistura.
6. Incorporar 55 g do creme de leite batido delicadamente.
7. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente.
8. Reservar

### **Mousse de abacaxi – Insumos**

Merengue italiano – 85g

Gelatina sem sabor – 7 g

Creme de leite fresco -160 g

Poupa de abacaxi – 200 g  
Abacaxi fruta fresca -1 - unidade

### **Procedimento**

1. Bater o creme de leite fresco até o ponto de chantilly, reservar.
2. Aquecer a polpa de abacaxi e incorporar a gelatina.
3. Com uma espátula incorporar 30 g do merengue italiano a mistura de coco.
4. Incorporar o restante do merengue a misturara.
5. Incorporar 55 g do creme de leite batido delicadamente.
6. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente.
7. Reservar

### **Montagem**

1. Com um aro cortar a massa de biscoit joconde em discos para serem usados como base
2. Com régua cortar as laterais do biscoit joconde com pasta de cigarret.
3. Cortar a fita de acetato na mesma medida das laterais.
4. Revestir o aro com plástico filme, colocar uma base de biscoit joconde e umedecer com calda de entremet.
5. Revestir com fita de acetato a lateral do aro.
6. Colocar a tira de massa na lateral do aro.
7. Colocar o mouse em sacos de confeiteiro e fazer camadas intercalando sabores.
8. Decorar.
9. Resfriar em geladeira.

### **Discussão / Avaliação:**

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

### **Referência bibliográfica:**

FARROW, Joana. Chocolate; tradução Celina Pastorello: Barrueri-SP, Editora Manole, 2005.

ESCOLA DE COZINHA: receitas ilustradas com técnicas de preparação passo a passo; tradução Maria Suzette Casellato, São Paulo- SP Editora Larousse do Brasil, 2010

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA – Chef Profissional: tradução Renata Lucia Bottini – 4ª edição revisada, São Paulo- SP. Editora Senac, 2011

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.

HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecossistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49p.

## **APÊNDICE D - PROTOCOLO TESTE III**

### **PROTOCOLOS DE EXPERIMENTO – LABOCIEN**

**Curso de Gastronomia**

**Disciplina: Estágio**

**Área de conhecimento: Alimentos**

Estágio de Gastronomia – 1º2016 – Grupo II – Trabalho final

#### **Introdução:**

A promoção e o incentivo na utilização dos ingredientes do Cerrado ainda é escasso sendo necessário a participação de Instituições de Ensino, restaurantes e profissionais da área de alimentos em buscar a valorização destes ingredientes estimulando a utilização gastronômica por meio da apresentação de preparações criativas e saborosas (ABRASEL, 2015).

O Bioma Cerrado é reconhecido como a savana mais rica do mundo em relação à biodiversidade, variedade de ecossistemas (IBAMA, 2001) Ocupa aproximadamente dois milhões de km² do território brasileiro, aproximadamente 22% do Brasil é coberto por Cerrado (CNCFLORA, 2014). O Cerrado é capaz de oferecer uma gama de produtos de valor econômico na intenção de gerar renda e qualidade de vida por aqueles que estão a sua volta (HIRONAKA, 2000).

#### **Objetivo:**

Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo o aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

#### **Tipo de descarte:**

Lixo 2 e Lixo 4

#### **Código de EPI /Símbolo de não permitido:**

Código 13/ Símbolo 1

#### **Material e equipamentos:**

Régua de 30 cm - unidade

Computador – 1 unidade

Data show – 1 unidade

Carrinho de apoio – 1 unidade

Bandeja de garçom – 2 unidades

Mesa redonda para apoio- 4 unidades

Mesa grande para a banca – 1 unidade  
Cadeiras para mesa -3 unidades  
Guardanapo de pano – 6 unidades  
Toalha de mesa redonda – 5 unidades  
Tolha de mesa para a mesa grande – 1 unidade  
Prato verde – 5 unidades  
Prato redondo com o centro fundo – 5 unidades  
Prato amadeirado -5 unidades  
Cloche – 6 unidades  
Garfo de sobremesa – 12 unidades  
Faca de sobremesa – 6 unidades  
Colher de sobremesa – 6 unidades  
Faca de mesa – 6 unidades  
Garfo de mesa – 6 unidades  
Colher de sopa – 3 unidades  
Jarra para água – 3 unidades  
Taça de vinho branco- 6 unidades  
Taça para água - 6 unidades  
Copo long dink- 6 unidades  
Balde de gelo – 3 unidades  
Abridor de garrafa – 2 unidades  
Saca rolha – 2 unidades  
Pegador de gelo – 3 unidades  
Bowl grande – 5 unidades  
Bowl medios– 5 unidades  
Bowl pequeno – 5 unidades  
Rameçã – 4 conjuntos  
Tapete silicone para forno – 4 unidades  
GN rasa – 4 unidades  
GN funda com tampa– 1 unidades  
Forno combinado – 1 unidade  
Forno eletrico – 2 unidades  
Forno microondas – 1 unidade  
Geladeira com congelador – 1 unidade  
Frio rapido – 1 unidade  
Fogão – 3 unidades  
Termometro culinário - 3 unidades  
Balança – 3 unidades  
Forma para empada pequena – 4 unidades  
Forma retangular grande - 2 unidades  
Forma retangular media – 2 unidades  
Frigideira grande –4 unidades  
Frigideira media – 4 unidades  
Panela inox com tampas pequena – 6 unidades  
Panela inox com tampas media – 2 unidades  
Panela inox com tampas grande – 2 unidades  
Jogo de aros redondos – 4 conjuntos  
Pilão e socador - 1 unidade  
Processador de alimentos – 1 unidade  
Chinois – 2 unidade

Colher para mexer - 8 unidades  
 Concha – 2 unidades  
 Colher de sopa – 6 unidades  
 Colher de sobremesa – 6 unidades  
 Garfo de mesa – 6 unidades  
 Faca de mesas – 6 unidades  
 Pegador grande – 3 unidades  
 Pegador medio – 3 unidades  
 Panela de pressão media – 1 unidade  
 Prato de sobremesa redondo – 3 unidades  
 Prato de sobremesa quadrado – 3 unidades  
 Pratos grandes quadrado - 3 unidades  
 Pratos grandes redondodo – 3 unidades  
 Pratos grandes ovais – 3 unidades  
 Ralador – 2 unidades  
 Espatulas de confeitaria grande – 2 unidades  
 Espatulas de confeitaria media – 2 unidades  
 Espatula tipo pintor – 2 unidades  
 Pinça grande para montagem de pratos – 3 unidades  
 Rolo de massa grande – 1 unidade  
 Rolo de massa pequeno – 1 unidade  
 Facas de chefe – 3 unidades  
 Facas de legumes – 3 unidades  
 Faca de filetar – 1 unidade  
 Faca de torneir – 1 unidade  
 Facas de oficio – 3 unidades  
 Chaira – 1 unidade  
 Pedra para afiar faca – 1 unidade  
 Fuet – 3 unidades  
 Pão duro – 3 unidades  
 Espatula para panificação - 2 unidades  
 Saco de confeiteiro – 6 unidades  
 Panelas fundas de tamanho médio – 1 unidade  
 Panelas tamanho médio – 1 unidade  
 Tábuas grandes (verde, azul, branca e vermelha, beje) – 3 Jogos  
 Escumadeiras – 3 unidades  
 Batedeira – 2 unidades  
 Liquidificador – 2 unidades  
 Bico de confeitar – jogo completo  
 Luva descartável – 10 pares  
 Luva de proteção calor – 3 pares  
 Sacos plásticos tipo zip de tamanho aproximado de 18 cm x 23 cm – 2 unidades  
 Fita de acetato – 1 metro  
 Maçarico culinário com gás – 1 unidade

**Material compartilhado:**

Papel filme - 1 rolo  
 Papel toalha - 1 rolo  
 Papel manteiga – 1 rolo  
 Pano descartavel -1 rolo



Esponja de louça – 3 unidade  
 Detergente – 3 unidades  
 Alcool 70º - 1 unidade  
 Cloro ou sanitizante de vegetais. – 1 unidade  
 Sabonete liquido sem neutro, isento de aromas, para lavagem das maos – 1 unidade  
 Alccol 70% gel para desinfecção das maos – 1 unidade

### **Insumos:**

#### **Bebidas**

Vinho Branco Seco marca Ken Forrester Petit Chenin Blanc-750 ml – 1 unidade  
 Gelo – 3 kg  
 Água mineral marca VOSS 500 ml – 2 unidades

#### **Alimentos**

Farinha de trigo Dona Benta – 190 gramas  
 Sal – 30 gramas  
 Manteiga sem sal marca Itambé - 170 gramas  
 Erva doce, bulbo – 30 gramas.  
 Gueroba conserva – 15 gramas  
 Queijo parmesão buritis preto – 50 gramas  
 Pimenta do reino branca com moedor – 2 gramas  
 Salsa fresca – 5 gramas  
 Lombo de porco defumado – 80 gramas  
 Noz moscada – 2 gramas  
 Broto de alfafa – 20 gramas  
 Sal rosa grosso com moedor – 5 gramas  
 Língua bovina – 600 gramas  
 Pimenta do reino preta com moedor – 10 gramas  
 Tomilho fresco – 55 gramas  
 Louro, folha seca – 3 gramas  
 Alecrim fresco – 80 gramas  
 Cebola – 400 gramas  
 Cenoura – 140 gramas  
 Salsão – 140 gramas  
 Alho poró – 140 gramas  
 Açúcar cristal –20 gramas  
 Enchalota – 100 gramas  
 Doce de buri barra – 20 gramas  
 Tomate cereja – 100 gramas  
 Orégano seco - 5 gramas  
 Alho – 14 gramas  
 Manjericão – 5 gramas  
 Batata asterix – 300 gramas  
 Osso buco ou chamberil – 100 gramas  
 Ervilha congelada – 50 gramas  
 Açúcar impalpável – 115 gramas  
 Açúcar refinado – 330 gramas  
 Corante em gel marca mix cor amarelo – 2 gramas  
 Corante em gel marca mix cor laranja – 2 gramas  
 Farinha de amêndoas 75 gramas

Amido de milho – 20 gramas  
 Coco ralado – 50 gramas  
 Gelatina sem sabor em pó – 14 gramas  
 Abacaxi polpa congelada – 200 gramas  
 Vinagre de Maçã- 10 ml  
 Vinho branco seco – 20 ml  
 Leite integral – 100 ml  
 Leite de coco – 200 ml  
 Creme de leite fresco – 520 ml  
 Azeite extravirgem com acidez máxima de 0,5% - 31 ml  
 Aceto balsâmico 5 ml  
 Cachaça marca Cambéba – 200 ml  
 Run – 3 ml  
 Óleo de soja – 50 ml  
 Broto Mix, “Baby life” – 15 gramas  
 Flores comestíveis – 10 gramas  
 Ovo extragrande – 16 unidade  
 Abacaxi fruta fresca e inteira – 100 g  
 Coco seco in natura e inteiro – 100 g

Fornecedores:

- Doce de buriti, queijo parmesão buritis preto e gueroba em conserva - Casa do Queijo no CEASA, fone: 32341008 e 32340518.

- Broto Mix, “Baby life”, broto de alfafa e Flores comestíveis - Mercadinho La Palma SCLN 404, bloco D, fone: 33268885.

- Obs.: peço cuidado com a compra do lombo de porco defumado, pois este insumo veio trocado por bacon nos testes 1 e 2. Esta troca foi relatada aos professores responsáveis.

## **Procedimentos.**

### **Entrada**

*Tortinhas de erva doce e lombo de porco defumado*

### **Massa podre - Paste brisée - Insumos**

Farinha de trigo marca Dona Benta – 70 g

Água – 15 ml

Sal – 1 g

Manteiga sem sal marca Itambé – 35 g

### **Procedimento.**

7. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho, juntar a manteiga amolecida,
8. Acrescentar o sal e começar a trabalhar a massa,
9. Adicionar lentamente a água aquecida a 35°C.
10. Sovar a massa e depois deixar descansar na geladeira, envolvida em filme plástico por 15 minutos.

11. Abrir, com um rolo, a massa sobre uma superfície enfarinhada até a espessura de 0,5 cm.
12. Cortar em discos redondos e montar nas forminhas com os discos.

### **Recheio das tortinhas e salada de brotos - Insumos**

Erva doce fresca, em bulbo - 30 g  
Gueroba em conserva – 15 g  
Ovo – 1 unidades  
Queijo parmesão buritis preto - 30 g  
Leite integral – 50 g  
Creme de leite fresco – 50 ml  
Pimenta do reino branca e moedor – 1 g  
Salsa fresca – 5 g  
Lombo de porco defumado – 80 g  
Noz moscada – 1 g  
Broto de alfafa – 20 g  
Broto Mix, “Baby life” - 15 g  
Flores comestíveis – 10 g  
Azeite extravirgem com acidez máxima de 0,5% - 15 ml  
Acetato balsâmico - 5 ml  
Sal rosa grosso e moedor- 5 g

### **Procedimentos**

13. Higienizar os vegetais conforme resolução RDC 216 da ANVISA. Usar sanitizante conforme orientações no rótulo do produto,
14. Cortar a erva doce em brunoise e cozinhar em água até ficarem *al dente*, escorrer e reservar,
15. Cortar a gueroba em brunoise
16. Cortar 40 g de lombo defumado em brunoise e reservar,
17. Cortar em lâminas finas, 40 g de lombo defumado e reservar para decoração,
18. Cortar a salsa e reservar,
19. Ralar o queijo e reservar,
20. Em uma tigela bater os ovos com o queijo parmesão ralado, o leite e o creme de leite. Temperar com sal e pimenta do reino, noz moscada e adicionar a salsa picada.
21. Misturar o lombo defumado, gueroba e a erva doce em brunoise e distribuir sobre o fundo das forminhas e completar com a mistura de ovos.
22. Assar a temperatura de 180° C por 25 - 30 minutos,
23. Deixar esfriar e reservar,
24. Misturar 5 ml de acetato balsâmico com 15 ml de azeite para fazer o vinagrete e reservar,
25. Montar o prato com uma tortinha, fria, decorar a tortinha com uma lâmina de lombo defumado, ao lado montar uma salada com, broto de alfafa, mix de brotos, folhas de erva doce e flores; finalizar a decoração com gotas de vinagrete e sal rosa moído.

## **Prato principal**

### **Língua bovina ensopada, com purê de batata e vegetais.**

#### **Língua bovina ensopada - Insumos**

Língua bovina, descongelada com a temperatura entre 0 a 4 °C – 600 g

Sal – 20 g

Pimenta do reino escura e moedor – 8 g

Cachaça marca Cambéba – 100 ml

Alecrim fresco – 30 g

Tomilho fresco - 30 g

Cebola – 200 g

Cenoura – 70 g

Salsão – 70 g

Alho poró – 70 g

Alho – 10 g

Louro, folha seca – 2 g

#### **Procedimento**

8. Limpar a língua retirando aparas, e gordura, colocar de molho na cachaça por 20 minutos.
9. Cortar a cebola, cenoura, salsão e alho poró em *mirepox*,
10. Levar a cocção em panela de pressão, com água, por 40 minutos, após o vapor começar a sair pela válvula.
11. Faça a descompressão, reserve a água e retire a pele da língua.
12. Tempere a língua com sal e pimenta do reino.
13. Retornar a panela de pressão para fogo, e aquecer 50 ml de óleo de soja, selar a língua, a cebola, cenoura, e acrescentar alho *écrasé*, salsão, alho poró, deglaçar com cachaça, e acrescentar água ate a metade da altura da língua, acrescentar alecrim, tomilho e louro. Cocção por 60 minutos, após o vapor começar a sair pela válvula.
14. Faça a descompressão, acrescente mais água se necessário, e continuar a cocção em fogo baixo por 2 horas.

#### **Molho de cachaça - Insumos**

Osso buço ou chanbaril, (carne, osso e tutano) – 100 g

Cebola – 200 g

Cenoura – 70 g

Salsão – 70 g

Alho poró – 70g

Amido de milho – 20g

Açúcar cristal – 20g

Óleo de soja – 50 ml

Cachaça marca Cambéba – 100 ml

Alecrim fresco – 50 g

Tomilho – 20 g

Louro, folha de louro seco – 1 g

Manteiga Marca Itambé – 50 g

Farinha de trigo – 20 g

Água - 2 litros

### **Procedimento**

7. Cortar a cebola, cenoura, salsão e alho poro em *mirepox* pequeno, e reservar as cascas da cebola.
8. Em uma frigideira grande aquecer 20 g de manteiga com 50 ml de óleo de soja,
9. Selar o osso buco, a cebola e a cenoura, 20g de farinha de trigo, esperar dourar, acrescentar o salsão e o alho poro, alecrim, deglaçar com 50 ml de cachaça, e adicionar 2 litros de água, acrescentar as cascas de cebola. Deixar reduzir o líquido em fogo brando, retirando a espuma da superfície, por 3 horas, completando a água se necessário. Coar em *chinois*, transferir para uma frigideira menor e continuar a redução, acrescentar 50 ml de cachaça. Se necessário, acrescentar mais cachaça para reforçar o sabor da cachaça no molho.
10. Diluir 20 g de amido de milho em água e acrescentar ao molho, se for necessário espessar.
11. Passar o molho numa peneira caso esteja com sólidos.
12. Finalizar o molho com 20 g de manteiga gelada em cubos.
13. Se necessário fazer um caramelo com açúcar, para espessar.

### **Enchalotas carameladas na geleia de buriti - Insumos.**

Enchalota, cebola pequena – 100 g  
 Vinho branco seco – 30 ml  
 Vinagre de maçã – 10 ml  
 Doce de buriti em barra – 20 g  
 Azeite de oliva extravirgem – 8 ml  
 Manteiga sem sal Marca Itambé – 10 g  
 Sal – 1 g  
 Água – 20 ml

### **Procedimento**

6. Colocar as enchalotas em molho na água, aguardar 30 minutos e retirar as cascas e as pontas, reservar,
7. Aquecer o doce de buriti em 20 ml de água ate ficar em ponto de geleia, resevar,
8. Em uma panela aquecer o azeite, juntar as enchalotas, adicionar o açúcar e o vinho branco.
9. Acrescentar o vinagre de maçã, o sal a geleia de buriti, cozinhando por aproximadamente duas horas, mexer a cada 15 minutos até os líquidos secarem.
10. Cobrir com uma tampa de papel manteiga durante a cocção.

### **Tomates assados - Insumos**

Tomate cereja – 75 g  
 Alho – 2 g  
 Azeite de oliva extravirgem – 8 ml  
 Pimenta do reino preta com moedor – 2g  
 Tomilho – 5 g  
 Manjerição – 5 g  
 Orégano seco – 5 g

Sal – 2g

### **Procedimentos**

6. Em um pilão macerar o alho, tomilho, manjeriço, pimenta do reino, sal, orégano e o azeite.
7. Cortar os tomates cereja ao meio.
8. Forrar uma forma com papel manteiga.
9. Dispor os tomates com a abertura para cima e regar o tomate com o macerado.
10. Levar a cocção no forno em na temperatura de 100 ° C por 1 hora.

### **Ervilha salteada - insumos**

Ervilha congelada – 50 g

Manteiga sem sal Itambé – 10 g

Sal – 1 g

### **Procedimentos**

4. Em uma frigideira derreter a manteiga,
5. Saltear as ervilhas
6. Temperar com sal

### **Purê de Batatas - Insumos**

Batata asterix - 300 g,

Sal 10 g

Manteiga sem sal, marca Itambé – 25 g

Queijo parmesão buritis preto – 20 g

Pimenta do reino branca – 1 g

Noz moscada – 1 g

Leite – 50 ml

Creme de leite fresco – 150 ml

### **Procedimento**

6. Colocar em uma panela a batata, com casca, em água fria com a metade do sal e levar para cocção até que estejam macias.
7. Ainda quentes descascar e passar em um espremedor de batatas, passar na peneira ou no *chinois* várias vezes até obter um creme liso.
8. Ralar o queijo parmesão e bater o creme de leite.
9. Colocar em uma panela, aquecer o purê, acrescentar a manteiga, queijo parmesão rasado, o creme de leite batido, a pimenta do reino e noz moscada, finalize com o em fogo baixo por 10 minutos, corrigir o sal com a metade do sal restante, acrescente o leite se o purê estiver muito seco.
10. Reservar o purê de batata em um saco plástico tipo zip e manter em banho maria a 60° C.

### **Finalização do prato.**

8. 30 g de purê
9. 1 g de tomate
10. 3 g de ervilha
11. 7 g de cebola
12. 60 g de língua em cubos

13. 18 g de molho de cachaça

### **Sobremesa**

#### **Pasta cigarrete – Insumos**

Açúcar impalpável – 40 g

Claras – 40 g

Farinha de trigo -40 g

Manteiga em temperatura ambiente marca Itambé – 40 g

Corante marrom amarelo em gel marca mix – 4 gotas

Corante marrom laranja em gel marca mix – 4 gotas

#### **Procedimento**

5. Misturar os ingredientes com um fuet.
6. Acrescentar o corante.
7. Espalhar a massa em um tapete de silicone ou papel manteiga e fazer o modelo desejado.
8. Levar ao congelador para firmar ou mantenha a massa parada na bancada longe do calor.

#### **Biscuit Joconde – Insumos**

Açúcar impalpável –75 g

Farinha de amêndoa 75 g

Açúcar refinado – 50 g

Claras em neve – 5 unidades – 125 g

Ovo -50 gramas – 1 ovo

Gemas – 2 unidades – 50 g

Farina de trigo – 60 g

#### **Procedimento**

8. Bater as claras com açúcar (adicionar o açúcar em forma de chuva) ate ficar em neve, mas não muito firme, reservar.
9. Bater o ovo com as gemas, o açúcar impalpável e a farinha de amêndoa até o ponto de letra.
10. Tirar da batedeira
11. Com um fuet, incorporar a farinha peneirada no creme batido com movimentos envolventes.
12. Adicionar as claras batidas delicadamente.
13. Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso, ou em cima de um tapete de silicone e leve para assar a 180° C por 10 minutos em forno pré-aquecido.
14. Espalhar o restante da massa sobre a pasta cigarrete reservada e assar a 180° C por 10 minutos em forno pré-aquecido.

#### **Calda de entremet – Insumos**

Açúcar refinado – 50 g

Água – 50 g

Rum – 5 ml

**Procedimento**

2. Misturar os ingredientes e levar para fervura, reservar.

**Merengue Italiano – Insumos**

Claras de ovos – 5 unidades - 125 g de claras

Açúcar – 250 g

Água – 100 g

**Procedimento**

4. Aquecer a água e o açúcar em ponto de bala mole
5. Bater as claras em neve e incorporar a calda em fio, batendo em velocidade mínima. Bater em velocidade máxima até que ao merengue esfrie.

**Mousse de coco – Insumos**

Merengue italiano – 85 g

Gelatina sem sabor – 7 g

Creme de leite fresco -160 g

Leite de coco – 200 g

Coco ralado – 50 g

Coco seco in natura– 100 g

**Procedimento**

9. Bater o creme de leite fresco até o ponto de chantilly, reservar.
10. Aquecer o leite de coco e incorporar a gelatina.
11. Acrescentar a coco ralado
12. Com uma espátula incorporar 30 g do merengue italiano a mistura de coco.
13. Incorporar o restante do merengue a misturara.
14. Incorporar 55 g do creme de leite batido delicadamente.
15. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente.
16. Reservar
17. Retirar a água do coco e aquecer o coco seco na chama do fogão, quebrar o coco, retirar a casca, e com uma faca de ofício torneir a polpa para formar uma flor.

**Mousse de abacaxi – Insumos**

Merengue italiano – 68 g

Gelatina sem sabor – 6 g

Creme de leite fresco -128 g

Polpa de abacaxi – 160 g

Abacaxi fruta fresca – 100 g unidade

**Procedimento**

8. Bater o creme de leite fresco até o ponto de chantilly, reservar.
9. Aquecer a polpa de abacaxi e incorporar a gelatina.
10. Com uma espátula incorporar 30 g do merengue italiano a mistura de coco.
11. Incorporar o restante do merengue a misturara.
12. Incorporar 55 g do creme de leite batido delicadamente.
13. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente.
14. Reservar



15. Descascar o abacaxi, cortar uma rodela e dividir em oitavos, selar em uma frigideira sem óleo.

### **Montagem**

10. Com um aro cortar a massa de biscoito joconde em discos para serem usados como base
11. Com régua cortar as laterais do biscoito joconde com pasta de biscoito.
12. Cortar a fita de acetato na mesma medida das laterais.
13. Revestir o aro com plástico filme, colocar uma base de biscoito joconde e umedecer com calda de entremet.
14. Revestir com fita de acetato a lateral do aro.
15. Colocar a tira de massa na lateral do aro.
16. Colocar o mouse em sacos de confeitador e fazer camadas intercalando sabores.
17. Decorar com merengue italiano e gratinar com maçarico.
18. Resfriar em geladeira.
19. Montar num prato com uma minitorta, uma flor de coco, um oitavo de abacaxi e duas gotas de merengue gratinado.

### **Discussão / Avaliação:**

Espera-se que os pratos sejam preparados da forma correta e com execução adequada das técnicas aprendidas no decorrer do curso.

### **Referência bibliográfica do protocolo:**

FARROW, Joana. Chocolate; tradução Celina Pastorello: Barrueri-SP, Editora Manole, 2005.

ESCOLA DE COZINHA: receitas ilustradas com técnicas de preparação passo a passo; tradução Maria Suzette Casellato, São Paulo- SP Editora Larousse do Brasil, 2010

INSTITUTO AMERICANO DE CULINÁRIA – Chef Profissional: tradução Renata Lucia Bottini – 4ª edição revisada, São Paulo- SP. Editora Senac, 2011

ABRASEL - Associação Brasileira de Bares e Restaurantes. (2015). **Festival Brasil Sabor no Distrito Federal incentiva uso de produtos do Cerrado**. Disponível em: <<http://www.abrasel.com.br/component/content/article/7-noticias/3463-12052015-festival-brasil-sabor-incentiva-uso-de-produtos-do-cerrado.html>> Acesso em: 26.02.2016.

CNCFLORA. Livro Vermelho da Flora do Brasil – Plantas Raras do Cerrado. MMA, 2014. Instituto de Pesquisas Jardim Botânico do Rio de Janeiro: CNCFlora, 2014. 320 p.


HIRONAKA, G. M. F. N. (2000). **O extrativismo como atividade agrária**. Jus Navigandi, Teresina, ano 4, n. 42, jun. 2000. Disponível em: Acesso em: 08 fev. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DO MEIO AMBIENTE E DOS RECURSOS NATURAIS RENOVÁVEIS. **Ecossistemas brasileiros**. Brasília: Edições IBAMA, 2001. 49.

## APÊNDICE E – FICHA TÉCNICA TESTE I

### FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Salada de Brotos

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Broto de alfafa bandeija		0,030	0,030	1			0,007	0,08	0,30	
Broto Mix, baby life bandeija		0,060	0,060	1			0,015	0,17	0,66	
Flores comestíveis bandeija		0,015	0,015	1			0,003	0,06	0,23	
Azeite extra virgem		0,090	0,090	1			0,022	0,68	2,70	
Acetato balsâmico		0,030	0,030	1			0,007	0,11	0,45	
Sal grosso rosa		0,010	0,010	1			0,002	0,06	0,25	
<b>TOTAL</b>		<b>0,235</b>	<b>0,235</b>	<b>1</b>			<b>0,058</b>	<b>1,15</b>	<b>4,59</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> <b>20 MIN</b>	<b>Rendimento (kg):0,235</b>	<b>Número de porções:4</b>	<b>Porção: 0,058 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( X ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Equipamentos: moedor de sal, ramecã, batedor, colher	
		Sanitizante	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	

Calorias (kcal total e kcal por porção):783/ 195 por porção	1. Higienizar as folhagens conforme resolução RDC 216 DA ANVISA, usar sanitizante de acordo com orientações no rotulo do produto.
Carboidratos (g):26,27	2. Fazer o molho vinagrete usando o azeite e o acetato balsâmico e reservar
Proteínas (g):42,62	3. Fazer a montagem do prato usando as pilhagens, o vinagrete o sal rosa e a tortinha.
Gorduras totais (g): 55,506	


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas

Salada de brotos	Gramas	Calorias	Proteína	Lípidios	CHO
Broto de alfafa	30	6,90	1,20	0,21	0,63
Rucula	60	15,00	1,55	0,40	2,19
Flor	15				
Azeite de oliva	90	799,02	.	90,39	.
Vinagre	30	4	0,0	0,0	1,8
Sal, grosso	10	NA	NA	NA	NA
<b>Total</b>		770,5271523	42,51361336	55,506	28,27455
<b>Kcal</b>		783	170,0544534	499,554	113,0982

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha de Trigo		0,250	0,250	1			0,062	0,22	0,88	
Água		0,050	0,050	1			0,012	0,01	0,02	
Sal		0,004	0,004	1			0,001	0,00	0,01	
Manteiga sem sal		0,120	0,120	1			0,030	0,30	1,20	
<b>TOTAL</b>		0,424	0,424	1	0,365	1,16	0,106	0,526	2,11	

<b>Tempo de preparo:</b> 1 h	<b>Rendimento (kg): 0,365</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,091 kg</b>
		<b>Aceitação:</b> (   ) Ótima    ( x ) Boa    (   ) Regular    (   ) Ruim	
		Utensílios: espátula, rolo de massa, formas de empada pequena. Forno.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1811/ 452 por porção		1. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho juntar a manteiga em ponto pomada,	
Carboidratos (g): 187,73		2. Acrescentar o sal e mexer a massa com a ponta dos dedos sem sovar,	
Proteínas (g): 24,94		3. Adicionar lentamente a água aquecida a 35°C,	
Gorduras totais (g): 106,66		4. Mexer um pouco mais com a ponta dos dedos, cobrir a massa com plástico filme e deixar a massa descansar na geladeira.	

	5. Em formas de empada média, colocar uma fina camada de massa
	6. Rechear e levar para assar em forno médio 180° c por 20 minutos.


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Massa brisée</b>	Gramas	Calorias	Proteína	Lipídeos	Cho
Farinha, de trigo	250	901,18	24,48	3,42	187,73
Manteiga, sem sal	120	909,05	0,47	103,25	0,00
Sal refinado	4	0	0,0	0,0	0,0
<b>Total</b>		1810,23	24,95162853	106,6638667	187,7314
<b>Kcal</b>		1811	99,80651412	959,9748	750,9255

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Recheio da Tortinha de lombo defumado com erva-doce

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Erva doce, em bulbo		0,100	0,100	1			0,025	0,24	0,95	
Gueiroba em conserva		0,050	0,050	1			0,012	0,19	0,75	
Ovo		0,100	0,100	1			0,025	0,21	0,85	
Queijo Parmesão		0,050	0,050	1			0,012	0,44	1,75	
Leite integral		0,200	0,200	1			0,050	0,20	0,80	
Creme de leite fresco		0,100	0,100	1			0,025	0,25	1,00	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,000	0,01	0,03	
Salsa fresca		0,002	0,002	1			0,000	0,00	0,01	
Bacon extra lombo		0,250	0,250	1			0,062	1,80	7,50	
Noz moscada		0,001	0,001	1			0,000	0,01	0,03	
<b>TOTAL</b>		0,854	0,854	1	0,568	1,50	0,214	3,41	13,66	

<b>Tempo de preparo:</b> 30 minutos	<b>Rendimento (kg): 0,568</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,142 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( x ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: faca, tabua verde, fuet, ralador, moedor de pimenta, forno	

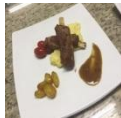
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	MODO DE PREPARO
Calorias (kcal total e kcal por porção): 2113/ 528 por porção	1. Cortar a erva doce em macedônia, e cozinhar até ficar ao dente, escorrer e reservar,
Carboidratos (g): 32,34	2. Cortar 200g do bacon em macedônia e reservar,
Proteínas (g): 135, 17	3. Cortar em lâminas finas 50g do bacon e reservar para decoração,
Gorduras totais (g): 160,31	4. Cortar a salsa e reservar,
	5. Ralar o queijo e reservar,
	6. Em um bowl bater os ovos, com o queijo, o leite e o creme de leite.
	7. Temperar com sal, pimenta do reino branca , a noz moscada e a salsa,
	8. Em outro recipiente juntar o bacon, a erva doce e a gueiroba, e distribuir sobre a massa nas formas de empada e completar com o creme de ovos,
	9. Assar a temperatura de 180°C por 25- 30 minutos,
	10. Deixe esfriar e desenforme.

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Recheio	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Erva doce	100	31,00	1,24	0,20	7,29
Guariroba (palmito in natura)cozido(a)	50	14,00	1,26	0,31	2,31
Ovo, de galinha, inteiro, cru	100	143,11	13,03	8,90	1,64
Queijo, parmesão	50	226,48	17,78	16,76	0,83
Leite integral padrão	200	122	6,6	6,6	9,3
Creme de Leite	100	221,48	1,51	22,48	4,51
Pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
Salsa, crua	30	9,9	0,99	0,18	1,71
Bacon	250	1352,50	92,60	104,45	3,58
Noz moscada	1	5	0,1	0,4	0,5
<b>Total</b>		2128,277152	135,1716134	160,319	32,34255
<b>Kcal</b>		2113	540,6864534	1442,871	129,3702

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Costela de porco suína sous vide

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Costela suína		1,360	1.220	0,89			0,272	5,44	27,20	
Limão raspas		0,020	0,005	1			0,004	0,12	0,50	
Pimenta do reino		0,008	0,008	1			0,001	0,04	0,20	
Alecrim fresco		0,100	0,100	1			0,020	0,04	0,20	
Sal refinado		0,035	0,035	1			0,007	0,01	0,05	
<b>TOTAL</b>		<b>1,523</b>	<b>1,368</b>		<b>1,050</b>	<b>1,30</b>	<b>0,304</b>	<b>5,65</b>	<b>28,15</b>	


<b>Tempo de preparo:</b> <b>230 minutos</b>	<b>Rendimento (kg): 1,050</b>	<b>Número de porções: 5</b>	<b>Porção: 0,200 g</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( ) Boa    ( X ) Regular    ( ) Ruim	
		Obs.: Pelo respaldo bibliográfico partes dos ingredientes solicitados não foram usados,	
		Só consta na ficha técnica o que realmente foi usado no teste.	
		Obs.: o forno não atingiu a temperatura inserida no painel.	
		Utensílios: forno combinado, saco tipo Zip, ralador, tabua vermelha e verde	
		Faca de chef.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 3502/ 770,4 por porção		Limpar a costela suína retirando 1 cm de carne para parte dos ossos ficarem aparentes.	
Carboidratos (g): 71,40		colocar a costela em uma recipiente com água e sal, e descansar por uma hora.	
Proteínas (g): 225,65		colocar a costela em um saco tipo zip , retirar o ar e levar a cocção por 3 horas	
Gorduras totais (g): 257,04		quando pronto cortar a costela em ripas e glazar no molho de cachaça.	



<b>Costela</b>	<b>Gramas</b>	<b>Calorias</b>	<b>Proteinas</b>	<b>Lipídeos</b>	<b>CHO</b>
Porco, costela, crua	1220	3118,40	219,60	241,76	0,00
Limão, tahiti, cru	20	6,36	0,19	0,03	2,22
Sal refinado	35	*	*	*	*
Pimenta do reino em pó	8	20	0,9	0,3	5,2
Alecrim seco	100	331	5,0	15,0	64,0
<b>TOTAL</b>		3476,16	225,6599167	257,0473333	71,40088
<b>Kcal</b>		3502	902,6396667	2313,426	285,6035

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Molho de cachaça Cambéba

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Cebola		0,200	0,200	1			0,040	0,32	1,60	
Cenoura		0,070	0,070	1			0,014	0,16	0,80	
Salsão		0,070	0,070	1			0,014	0,01	0,50	
Alho poró		0,070	0,070	1			0,014	0,01	0,50	
Amido de milho		0,020	0,020	1			0,004	0,04	0,24	
Cachaça Cambéba		0,100	0,100	1			0,020	4,00	20,00	
Água		2,000	2,000	1			0,400	0,01	0,05	
Alecrim fresco		0,100	0,100	1			0,020	0,04	0,20	
manteiga		0,100	0,100	1			0,020	0,41	2,05	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,00	0,01	
<b>TOTAL</b>		<b>2,74</b>	<b>2,74</b>	<b>1</b>	<b>0,200</b>	<b>13,7</b>	<b>0,548</b>	<b>5,19</b>	<b>25,95</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 230 min.	<b>Rendimento (kg): 0,200</b>	<b>Número de porções: 5</b>	<b>Porção: 0,040 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Os sólidos foram desprezados ao final da extração	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	

Calorias (kcal total e kcal por porção): 1.490 /298 por porção	Cortar os vegetais mirepox, caramelizar na manteiga a cebola e acrescentar o restante
Carboidratos (g): 112,73	dos vegetais, deglaçar com a metade da cachaça, acrescentar água, as cascas da
Proteínas (g):11,28	cebola, e levar a cocção em fogo baixo por duas horas escumando as impurezas.
Gorduras totais (g): 101,45	coar o material transferir para uma frigideira, acrescentar o restante da cachaça e reduzir o molho, especar com amido de milho na finalização


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Molho de cachaça</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	233	91,85	3,98	0,19	20,63
Açúcar, cristal	18	69,63	0,06	Tr	17,93
Vinho branco seco	100	66	0,1	0,0	0,6
Vinagre	40	6	0,0	0,0	2,4
Boce de burriti	24		0,25	1,15	11,5
Azeite, de oliva, extra virgem	18	159,12	NA	18	NA
Sal refinado	6	*	*	*	*
<b>TOTAL</b>		392,6009384	4,392237681	19,3364	53,02773
<b>Kcal</b>		404	17,56895072	174,0276	212,1109

## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: Enchalota caramelizada com doce de buriti**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Enchalota		0,300	0,233	0,776			0,060	0,30	1,50	
Açúcar cristal		0,018	0,018	1			0,003	0,01	0,05	
Vinho branco seco		0,100	0,100	1			0,020	0,50	2,50	
Vinagre de maçã		0,040	0,040	1			0,008	0,02	0,10	
Doce de buriti em barra		0,024	0,024	1			0,005	0,042	0,21	
Azeite de oliva		0,018	0,018	1			0,003	0,09	0,45	
Sal		0,006	0,006	1			0,012	0,002	0,01	
<b>TOTAL</b>		0,506	0,439	0,860	0,179	2,45	0,101	4,82	4,82	

<b>Tempo de preparo:</b> 180min	<b>Rendimento (kg):</b> 0,179	<b>Número de porções:</b> 5	<b>Porção:</b> 0,036 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: bolw, tabua verde, faca de ofício, colher, panela	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 404 / 80,8 por porção		Descascar as enchalotas retirando as pontas, colocar todos os ingredientes numa	

Carboidratos (g): 53,02	panela, levar ao fogo baixo, cobrir com uma tampa de papel manteiga, acrescentar
Proteínas (g): 4,39	água de necessário.
Gorduras totais (g): 19,33	

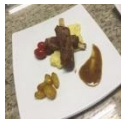
(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Cebola caramelizada</b>	Gramas	Calorias	Proteína	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	233	91,85	3,98	0,19	20,63
Açúcar, cristal	18	69,63	0,06	Tr	17,93
Vinho branco seco	100	66	0,1	0,0	0,6
Vinagre	40	6	0,0	0,0	2,4
Boce de burriti	24		0,25	1,15	11,5
Azeite, de oliva, extra virgem	18	159,12	NA	18	NA
Sal refinado	6	*	*	*	*
<b>TOTAL</b>		392,6009384	4,392237681	19,3364	53,02773
<b>Kcal</b>		404	17,56895072	174,0276	212,1109

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tomate cereja sous vide

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Tomate cereja		0,265	0,265	1			0,053	0,93	4,65	
Alho		0,051	0,043	0,84			0,0102	0,20	1,00	
Azeite		0,100	0,100	1			0,020	0,60	3,00	
Pimenta do reino		0,002	0,002	1			0,0002	0,002	0,01	
Sal		0,003	0,003	1			0,0006	0,002	0,01	
<b>TOTAL</b>		421	413	0,98	413	1	0,0842	1,734	8,67	


<b>Tempo de preparo:</b> 180 min	<b>Rendimento (kg): 0,413</b>	<b>Número de porções: 5</b>	<b>Porção: 0,082 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( ) Boa    ( x ) Regular    ( ) Ruim	
		O forno não atingiu a temperatura programada.	
		A selagem com Zip foi insuficiente para fundir sabores.	
		Utensílios: Forno combinado, saco tipo Zip, tabua verde, faca de chefe e ofício GN funda	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1036/ 207,20		Descascar o alho e colocar todos os ingredientes em um saco tipo zip, retirar o ar,	
Carboidratos (g): 25,89		Levar a cocção no forno a 50 ° C em banho maria.	
Proteínas (g): 11,28			
Gorduras totais (g): 101,45			

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

<b>Tomate</b>	Gramas	Calorias	Proteína	Lipídeos	CHO
TOMATE	265	47,70	2,33	0,53	10,39
ALHO	43	64,07	2,73	0,22	14,22
AZEITE DE OLIVA	100	887,81	.	100,43	.
Pimenta do reino em pó	2	5	0,2	0,1	1,3
Sal refinado	3	*	*	*	*
<b>TOTAL</b>		1004,7	5,2848	101,239	25,8998
<b>Kcal</b>		1036	21,1392	911,151	103,5992

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Torre de batata doce

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Batata doce		0,606	0,330	0,544			0,1212	0,93	4,65	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,002	0,01	
Manteiga sem sal		0,036	0,036	1			0,072	0,014	0,72	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,0002	0,002	0,01	
Noz moscada		0,002	0,002	1			0,0004	0,002	0,01	
Leite		0,200	0,200	1			0,040	0,15	0,75	
Queijo parmesão ralado		0,050	0,050	1			0,010	0,32	1,60	
Gema de ovo 2 unidades		0,040	0,040	1			0,008	0,8	0,80	
<b>TOTAL</b>		<b>0,936</b>	<b>0,689</b>	<b>0,736</b>	<b>0,384</b>	<b>1,79</b>		<b>1,716</b>	<b>8,55</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 120 min	<b>Rendimento (kg): 0,384</b>	<b>Número de porções: 5</b>	<b>Porção: 0,077 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		O purê era para ser moldado e gratinado no forno, porem o Labociem não liberou o	
		saco de confeiteiro. Foi servido sem gratinar moldado na quenele	
		Parte da batata não estava própria para consumo.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1036/ 207,20		Cozinhar a batata em agua com casca, retirar a casca, espremer varias ate obter um	



Carboidratos (g): 70,24	Creme liso, retornar a panela e acrescentar manteiga, sal, pimenta, noz moscada,
Proteínas (g):35,852	Queijo, as gemas e o leite.
Gorduras totais (g):67,792	Transferir para um saco de confeito e moldar os ninhos.
	Assar no forno pré aquecido a 170°C por 20 minutos


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Torre de batata doce</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
BATATA DOCE CRU(A)	330	250,80	4,52	0,46	58,48
Sal refinado	10	*	*	*	*
Queijo, parmesão	50	226,5	17,8	16,75	0,85
Manteiga, sem sal	36	272,88	0,144	30,96	Tr
Gema de ovo	40	143	6,7	12,4	0,7
Pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
Noz moscada	2	11	0,1	0,7	1,0
LEITE DE VACA INTEGRAL	200	120,05	6,44	6,50	9,04
<b>TOTAL</b>		1026,48	35,852	67,792	70,724
<b>Kcal</b>		1036	143,408	610,128	282,896

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tartin de figo, jamón, castanha de baru e chocolate

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Manteiga sem sal		0,450	0,450	1			0,112	1,13	4,50	
Farinha de trigo		0,500	0,500	1			0,125	0,50	2,00	
Água		0,300	0,300	1			0,075	0,15	0,60	
Jamón		0,100	0,100	1			0,025	2,00	8,00	
Chocolate amargo		0,100	0,100	1			0,025	1,50	6,00	
Cravo		0,003	0,003	1			0,007	0,04	0,15	
Canela		0,003	0,003	1			0,007	0,04	0,15	
Noz Moscada		0,003	0,003	1			0,007	0,04	0,15	
Cardamomo		0,003	0,003	1			0,007	0,04	0,15	
Açúcar refinado		0,175	0,175	1			0,043	0,18	0,70	
Figos frescos		0,700	0,589	1			0,175	2,63	10,50	
Limão		0,100	0,069	1			0,025	0,11	0,45	
Creme de leite		0,250	0,250	1			0,063	0,63	2,50	
Castanha de baru		0,100	0,084	1			0,025	2,25	9,00	
Sal		0,008	0,008	1			0,002	0,00	0,02	
<b>TOTAL</b>		<b>2,735</b>	<b>2,637</b>	<b>0,94</b>	<b>2,120</b>	<b>1,24</b>	<b>0,699</b>	<b>11,21</b>	<b>44,86</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 2h47	<b>Rendimento (kg):</b> 2,120 kg	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,530 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>		Aceitação:    ( ) Ótima    ( ) Boa    ( x ) Regular    ( ) Ruim	
		Caso a manteiga derreta levar para o frio rápido antes de abrir a massa.	

Os insumos foram recebidos porcionados.	Utensílios: Bowl, raspador, aço plástico, rolo de abrir massa, tabua verde,
	Faca de ofício e de chefe, forma redonda, geladeira, ralador, tapete de silicone,
	Balança, colher, fuet, saco e bico de confeitaria, forno, fogão.
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	<b>MODO DE PREPARO- Massa folhada</b>
Calorias (kcal total e kcal por porção): 3160/790 por porção	1. Cortar a manteiga em cubos e deixar na geladeira por uma hora
Carboidratos (g): 327	2. Colocar farinha sobre a mesa
Proteínas (g): 49	3. Abrir um círculo no centro colocar a manteiga em cubos, o sal e a água
Gorduras totais (g) 183	4. Misturar os ingredientes manualmente até formar uma bola
	5. Abrir com rolo e fazer 5 dobras simples
	6. Levar a massa para descansar na geladeira por 30 minutos
	7. Cortar e modelar a massa do tamanho das formas
	Recheio
	8. Ralar ou picar o chocolate e reservar
	9. Fazer um caramelo seco com 50 g de açúcar, quando estiver em ponto de caramelo claro, acrescentar as castanhas de bico, transferir para um silpat, esperar esfriar e processar.
	10. Dispor o jamon em um silpat, sobre uma GN, leve ao forno a 100g para desidratar, quando estiver desidratado macerar em um pilão ou processar até obter uma consistência de farinha fina e reservar,
	11. Macerar o cravo, a canela, o cardamomo e a noz moscada em um pilão, acrescentar 50g de açúcar e incorporar ao chocolate, reservar,
	12. Extrair uma colher de sopa de suco de limão,
	13. Cortar os figos em 4 no sentido do comprimento e reservar,
	14. Derreter em uma frigideira 75 g de manteiga, acrescentar 75 g de açúcar e aquecer até derreter o açúcar, acrescentar os figos, cocção por 3 minutos ou até os figos ficarem levemente coloridos e a calda caramelizar, acrescentar o suco de limão e a "farinha" de jamon e reserve
	15. Abrir a massa folhada e cortar com um aro os discos, fazer camadas de massa, chocolate, massa, chocolate e massa deixando as bordas livres de

	chocolate
	<b>16.</b> Dopor os figos em uma foram untada, fundo fixo, cobrir com os discos de massa e chocolate ate a borda da forma
	<b>17.</b> Bater o creme de leite fresco em ponto de <i>chantily</i> , dispor em um saco de confeiteiro e reservar no refrigerador. ou colocar num sifão culinário e reservar no refrigerador
	<b>18.</b> Assar à temperatura de 200° C por 25 - 30 minutos, até que a massa esteja bem crescida e dourada. Deixar descansar por 5 minutos, e desenformar para servir, acompanhado de <i>chantily</i> , e praliné de barú.

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energética

<b>Tartan</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Manteiga, sem sal	450	3408,93	1,78	387,18	0,00
Farinha, de trigo	500	1802,36	48,95	6,83	375,46
Sal refinado	8	*	*	*	*
Copa de porco defumada	100	248,66	20,53	17,76	0,42
Chocolate, meio amargo	100	475	4,9	29,9	62,4
Cravo	3				
Canela em pó	3	8	0,1	0,1	2,4
Noz moscada	3	16	0,2	1,1	1,5
Cardamomo	3				
Açúcar, refinado	175	677,25	Tr	Tr	174,125
Manteiga sem sal	0	0	0,0	0,0	0,0
Figo	589	241,49	5,89	1,178	60,078
Limão, tahiti, cru	84	26,73	0,79	0,12	9,31
Creme de leite	250	730,00	5,43	77,28	7,40
Castanha do para	84	551,04	12,03	55,80	10,31
<b>Total</b>		2973,746249	49,85405	183,2198	327,9137
<b>Kcal</b>		3160	199,4162	1648,9782	1311,655

## APÊNDICE F - FICHA TÉCNICA TESTE II

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Salada de Brotos

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Broto de alfafa bandeija		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,20	
Broto Mix, baby life bandeija		0,020	0,020	1			0,005	0,06	0,22	
Flores comestíveis bandeija		0,015	0,015	1			0,003	0,06	0,23	
Azeite extra virgem		0,015	0,015	1			0,003	0,11	0,45	
Acetato balsâmico		0,005	0,005	1			0,001	0,02	0,08	
Sal grosso rosa		0,005	0,005	1			0,001	0,03	0,13	
<b>TOTAL</b>		0,080	0,080	1			0,020	0,32	1,295	

<b>Tempo de preparo:</b> 20 MIN	<b>Rendimento (kg): 0,080</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,020 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( X ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Equipamentos: moedor de sal, ramecã, bowl, colher	
		Sanitizante	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 506 / 125 por porção		1. Higienizar as folhagens conforme resolução RDC 216 DA ANVISA, usar sanitizante de acordo com orientações no rótulo do produto.	
Carboidratos (g): 31,08		2. Fazer o molho vinagrete usando o azeite e o acetato balsâmico e reservar	

Proteínas (g): 58,94	3. Fazer a montagem do prato usando as pilhagens, o vinagrete o sal rosa e a tortinha.
Gorduras totais (g): 70,80	


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Salada de brotos	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
BROTO DE ALFAFA	20	4,60	0,80	0,14	0,42
RUCULA	20	5,00	0,52	0,13	0,73
Flor	15				
AZEITE DE OLIVA	15	133,17	.	15,06	.
Vinagre	5	1	0,0	0,0	0,3
Sal, grosso	5	NA	NA	NA	NA
<b>TOTAL</b>		499,529515	30,16071001	36,15233333	14,82246
<b>Kcal</b>		505	120,6428401	325,371	59,28983

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha de Trigo		0,100	0,100	1			0,025	0,09	0,35	
Água		0,030	0,030	1			0,0075	0,00	0,01	
Sal		0,002	0,002	1			0,0005	0,00	0,01	
Manteiga sem sal		0,050	0,050	1			0,0125	0,13	0,50	
<b>TOTAL</b>		0,182	0,182		0,151	1,20	0,046	0,21	0,867	

<b>Tempo de preparo:</b> 1 hr	<b>Rendimento (kg): 0,151</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,037 kg</b>
----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

**INFORMAÇÃO TÉCNICA**

Os insumos foram recebidos porcionados.

**Aceitação:** ( X ) Ótima ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Utensílios: Bowl, raspador, forma de empada, forno, rolo de abrir massa, :

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****MODO DE PREPARO**

Calorias (kcal total e kcal por porção): 585 / 146 por porção

Carboidratos (g): 75,09

Proteínas (g): 9,90

Gorduras totais (g): 27,17

1. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho juntar a manteiga em ponto pomada,

2. Acrescentar o sal e mexer a massa com a ponta dos dedos sem sovar,

3. Adicionar lentamente a água aquecida a 35°C,

4. Mexer um pouco mais com a ponta dos dedos, cobrir a massa com plástico filme e deixa a massa descansar na geladeira.

	5. Em formas de empada média, colocar uma fina camada de massa.
	6. Rechear e levar para assar em forno médio 180° c por 20 minutos.

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Massa</b>	Gramas	Calorias	Proteína	Lipídeos	CHO
Farinha, de trigo	100	360,47	9,79	1,37	75,09
Manteiga, sem sal	30	227,26	0,12	25,81	0,00
Sal refinado	2	0	0,0	0,0	0,0
<b>TOTAL</b>		587,74	9,909450611	27,17846667	75,09255
<b>Kcal</b>		585	39,63780244	244,6062	300,3702



## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: Recheio da Tortinha de lombo defumado com erva-doce**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Erva doce, em bulbo		0,050	0,050	1			0,012	0,12	0,48	
Gueiroba em conserva		0,030	0,030	1			0,005	0,11	0,45	
Ovo		0,050	0,050	1			0,012	0,11	0,43	
Queijo Parmesão		0,050	0,050	1			0,012	0,44	1,75	
Leite integral		0,100	0,100	1			0,025	0,10	0,40	
Creme de leite fresco		0,050	0,050	1			0,012	0,13	0,50	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,000	0,01	0,03	
Salsa fresca		0,010	0,010	1			0,002	0,01	0,05	
Lombo de porco defumado		0,150	0,150	1			0,037	1,13	4,50	
Noz moscada		0,001	0,001	1			0,000	0,01	0,03	
<b>TOTAL</b>		0,492	0,492	1	0,328	1,5	0,123	2,151	8,605	

<b>Tempo de preparo:</b> 30 minutos	<b>Rendimento (kg): 0,328</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,082 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: forno, tabua verde e vermelha, fuet, faca de chefe e ofício, Bowl, ralador.	


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		MODO DE PREPARO
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1306/ 326 por porção		1. Cortar a erva doce em macedônia, e cozinhar até ficar ao dente, escorrer e reservar,
Carboidratos (g): 17,46		2. Cortar 100g do lombo em macedônia e reservar,
Proteínas (g): 85,77		3. Cortar em lâminas finas 50g do lombo e reservar para decoração,
Gorduras totais (g): 99,19		4. Cortar a salsa e reservar,
		5. Ralar o queijo e reservar,
		6. Em um bowl bater os ovos, com o queijo, o leite e o creme de leite.
		7. Temperar com sal, pimenta do reino branca , a noz moscada e a salsa,
		8. Em outro recipiente juntar o bacon, a erva doce e a gueiroba, e distribuir sobre a massa nas formas de empada e completar com o creme de ovos,
		9. Assar a temperatura de 180°C por 25- 30 minutos,
		10. Deixe esfriar e desenforme.

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Recheio	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Erva doce	50	15,50	0,62	0,10	3,65
Guariroba (palmito in natura)cozido(a)	30	8,40	0,76	0,19	1,39
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82
Queijo, parmesão	50	226,48	17,78	16,76	0,83
Leite integral padrão	100	61	3,3	3,3	4,7
Creme de Leite	50	110,74	0,75	11,24	2,25
Pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
Salsa, crua	10	3,3	0,33	0,06	0,57
Bacon	150	811,50	55,56	62,67	2,15
Noz moscada	1	5	0,1	0,4	0,5
<b>Total</b>		1316,279515	85,77871001	99,18533333	17,46046
<b>Kcal</b>		1306	343,1148401	892,668	69,84183

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Língua bovina braseada

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Língua bovina		0,880	0,556	0,63			0,220	1,38	5,50	
Sal		0,012	0,012	1			0,003	0,00	0,01	
Pimenta do reino		0,004	0,004	1			0,001	0,00	0,01	
Cachaça Cambéba		0,100	0,100	1			0,025	5,00	20,00	
Alecrim fresco		0,030	0,030	1			0,007	0,13	0,50	
Tomilho fresco		0,030	0,030	1			0,007	0,13	0,50	
Cebola		0,100	0,100	1			0,025	0,20	0,80	
Cenoura		0,020	0,020	1			0,005	0,08	0,30	
Salsão		0,030	0,030	1			0,007	0,08	0,30	
Alho poró		0,030	0,030	1			0,007	0,08	0,30	
Alho		0,010	0,010	1			0,002	0,25	1,00	
Louro, folha seca		0,002	0,002	1			0,000	0,01	0,02	
Água		2,000	2,000	1			0,500	0,01	0,05	
Óleo de soja		0,050	0,050	1			0,012	0,04	0,17	
<b>TOTAL</b>		<b>3,298</b>	<b>2,974</b>	<b>0,901</b>	<b>0,521</b>	<b>5,708</b>	<b>0,845</b>	<b>7,35</b>	<b>29,46</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> <b>230 minutos</b>	<b>Rendimento (kg): 0,521</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,125 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:    ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim</b>	
		Obs.: os sólidos foram desprezados e o líquido não foi usado pois a língua será	

	Servida com outro molho. Este liquido pode ser usado em outras preparações.
	Utensílios: tabua verde e vermelha, faca de ofício e chefe, panela de pressão
	Coador,
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	<b>MODO DE PREPARO</b>
Calorias (kcal total e kcal por porção): 2040 / 510 por porção	1 - limpar a língua, retirar as aparas, colocar de molho na cachaça por 20 minutos,
Carboidratos (g): 123,87	2 - colocar a língua numa panela de pressão, cobrir com água e cozinhar por 40 min,
Proteínas (g): 78,86	3 – cortar os vegetais em mirepox
Gorduras totais (g): 136,59	4 – fazer a descompressão da panela, retirar a pele da língua e as aparas.
	5 – tempere a língua com sal e pimenta do reino,
	6 – aquecer 50 ml de óleo numa panela de pressão, selar a língua, a cenoura e a cebola
	7 - acrescentar o restante dos ingredientes e cozinhar na pressão por 60 minutos
	8 – fazer a descompressão, verificar a textura da carne e continuar a cocção se
	Necessário
	9 – corte a língua em cubos

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Lingua	Gramas	Calorias	Proteínas	Lípidos	CHO
Carne, bovina, língua, crua	376	809,34	64,26	59,31	0,00
Óleo de soja	50	439,87	-	49,76	-
Cebola, crua	200	78,84	3,42	0,16	17,71
Cenoura, crua	70	23,89	0,93	0,12	5,36
Salsão	70	11	0,5	0,1	2,6
Alho poró, cru	70	22,06	0,99	0,10	4,81
Pimenta do reino em pó	8	20	0,9	0,3	5,2
Amido de milho	20	15,65	0,48	0,61	2,09
Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	Tr	19,92

Louro	-	-	-	-	-
Manteiga com ou sem sal	20	143,40	0,17	16,22	0,01
Tomilho	30	83	2,7	2,2	19,2
Aguardente	100	216,00	-	-	-
Alecrim seco	50	166	2,5	7,5	32,0
Farinha, de trigo	20	72,09	1,96	0,27	15,02
<b>Total</b>	-	<b>2178,41</b>	<b>78,86172101</b>	<b>136,5990667</b>	<b>123,8708</b>
<b>Kcal</b>	-	<b>2040</b>	<b>315,4468841</b>	<b>1229,3916</b>	<b>495,4832</b>

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Molho de cachaça Cambéba

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Osso buco		0,100	0,100	1			0,025	0,62	2,50	
Cebola		0,200	0,200	1			0,050	0,04	1,60	
Cenoura		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Salsão		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Alho poró		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Amido de milho		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,21	
Cachaça Cambéba		0,100	0,100	1			0,025	5,00	20,00	
Água		2,000	2,000	1			0,500	0,01	0,05	
Manteiga		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,20	
Óleo de soja		0,050	0,050	1			0,01	0,01	0,10	
Alecrim fresco		0,100	0,100	1			0,025	0,12	0,50	
Tomilho		0,020	0,020	1			0,005	0,03	0,10	
Louro seco		0,001	0,001	1			0,0002	0,003	0,01	
Açúcar cristal		0,020	0,020	1			0,005	0,04	0,15	
Farinha de trigo		0,020	0,020	1			0,050	0,027	0,11	
Pimenta do reino		0,008	0,008	1			0,002	0,002	0,01	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,0025	0,01	
<b>TOTAL</b>		<b>2,879</b>	<b>2,879</b>	<b>1</b>	<b>0,200</b>	<b>14,35</b>	<b>0,719</b>	<b>6,98</b>	<b>27,95</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> <b>230 min.</b>	<b>Rendimento (kg):</b> <b>0,200</b> <b>litros</b>	<b>Número de porções:</b> <b>4</b>	<b>Porção:</b> <b>0,050 kg</b>
---	--	---------------------------------------	-----------------------------------

<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.	<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim
	Obs. : Os sólidos foram desprezados ao final da extração , pode ser usado novamente
	fazendo remolhagem.
	O açúcar, farinha de trigo e manteiga só serão usados se for necessário espessar o
	molho .
Utensílios: tabua vermelha e verde, faca de ofício e chefe, panela, coador, bowl	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	
<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1759 / 439	1- Cortar os vegetais mirepox, caramelizar no óleo o osso buco e cebola e acrescentar o restante dos vegetais,
Carboidratos (g): 108,63	2 - deglaçar com a metade da cachaça, acrescentar água, as cascas da
Proteínas (g): 29,06	cebola, e levar a cocção em fogo baixo por duas horas escumando as impurezas.
Gorduras totais (g): 134,27	3- coar o material transferir para uma frigideira, acrescentar o restante da cachaça
	e reduzir o molho, especar com amido de milho na finalização

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.


Molho	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	200	78,84	3,42	0,16	17,71
Cenoura, crua	70	23,89	0,93	0,12	5,36
Salsão	70	11	0,5	0,1	2,6
Alho-poró, cru	70	22,06	0,99	0,10	4,81
Amido de milho maisena	20	76	0,1	0,0	18,3
Açúcar, cristal	0	0,00	0,00	Tr	0,00
Aguardente	100	216,00	.	.	.
Alecrim seco	50	166	2,5	7,5	32,0
Manteiga, sem sal	50	379	0,2	43	Tr
Carne, bovina, costela, crua	100	358	16,7	31,8	0

Tomilho	20	55	1,8	1,5	12,8
Farinha, de trigo	20	72,09	1,96	0,27	15,02
Oleo de soja	50	439,87	.	49,76	.
<b>Total</b>		1897,852004	29,06292101	134,2709333	108,5316
<b>Kcal</b>		1759	116,2516841	1208,4384	434,1264



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Enchalota caramelizada com doce de buriti

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Enchalota		0,175	0,135	0,776			0,043	0,63	2,55	
Vinho branco seco		0,050	0,050	1			0,012	0,31	1,25	
Vinagre de maçã		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,20	
Doce de buriti em barra		0,020	0,020	1			0,005	0,06	0,25	
Azeite de oliva		0,018	0,018	1			0,005	0,01	0,05	
Sal		0,006	0,006	1			0,001	0,00	0,01	
Água		0,020	0,020	1			0,005	0,01	0,04	
Manteiga sem sal		0,010	0,010	1			0,002	0,02	0,10	
<b>TOTAL</b>		0,319	0,279	0,87	0,097	2,87	0,079	1,12	4,45	

<b>Tempo de preparo:</b> 180min	<b>Rendimento (kg):</b> 0,179	<b>Número de porções:</b> 4	<b>Porção:</b> 0,033 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: tabua verde, faca de ofício, panela, colher	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 345 / 86 por porção		Descascar as enchalotas retirando as pontas, colocar todos os ingredientes numa	

Carboidratos (g): 24,22	panela, levar ao fogo baixo, cobrir com uma tampa de papel manteiga, acrescentar
Proteínas (g): 2,55	água de necessário.
Gorduras totais (g): 26,41	


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Cebola</b>	Grams	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	127	50,06	2,17	0,10	11,24
Açúcar, cristal	0	0,00	0,00	Tr	0,00
Vinho branco seco	50	33	0,1	0,0	0,3
Vinagre	20	3	0,0	0,0	1,2
Boce de burriti	20		0,25	1,15	11,5
Azeite, de oliva, extra virgem	8	70,72	NA	8	NA
Sal refinado	3	*	*	*	*
Manteiga, sem sal	20	151,6	0,08	17,2	Tr
<b>Total</b>		308,3834589	2,551884058	26,4516	24,22855
<b>Kcal</b>		345	10,20753623	238,0644	96,9142

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tomate assado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Tomate cereja		0,100	0,100	1			0,025	0,51	2,05	
Alho		0,004	0,003	0,75			0,001	0,01	0,05	
Azeite		0,008	0,008	1			0,002	0,01	0,05	
Pimenta do reino		0,002	0,002	1			0,000	0,00	0,02	
Sal		0,002	0,002	1			0,000	0,00	0,01	
Tomilho		0,005	0,005	1			0,001	0,08	0,35	
Manjeriçã		0,005	0,005	1			0,001	0,07	0,30	
Orégano seco		0,002	0,002	1			0,0005	0,05	0,20	
<b>TOTAL</b>		0,128	0,127	0,99	0,035	3,62	0,032	0,75	3,01	

<b>Tempo de preparo:</b> 180 min	<b>Rendimento (kg): 0,35</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,087 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: papel ,manteiga, forma, tabua verde, faca de oficio, pilão	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção):145 / 36,25 por porção		1 – macerar em um pilão o alho, tomilho, manjeriçã, pimenta do reino, sal, orégano e	

Carboidratos (g): 13,13	o azeite
Proteínas (g): 2,45	2 – cortar os tomates cerejas ao meio e dispor com o corte para cima em uma forma
Gorduras totais (g): 9,229	forrada com papel manteiga. Regar os tomates com o mascerado
	3 – levar a cocção no forno na temperatura de 100°C por uma hora.


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Tomate Assado</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
TOMATE	100	18,00	0,88	0,20	3,92
ALHO	4	5,96	0,25	0,02	1,32
AZEITE DE OLIVA	8	71,02	.	8,03	.
pimenta do reino em pó	2	5	0,2	0,1	1,3
Sal refinado	2	*	*	*	*
tomilho	5	14	0,5	0,4	3,2
OREGANO	5	15,30	0,55	0,51	3,22
Manjericão, cru	5	1,05	0,1	0,02	0,18
<b>TOTAL</b>		130,2	2,4574	9,2209	13,1349
<b>kcal</b>		145	9,8296	82,9881	52,5396

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Purê de batata

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Batata asterix		0,350	0,270	0,77			0,08	0,87	3,50	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,00	0,01	
Manteiga sem sal		0,025	0,025	1			0,006	0,06	0,25	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,002	0,00	0,01	
Noz moscada		0,002	0,002	1			0,005	0,00	0,01	
Leite		0,050	0,050	1			0,012	0,05	0,20	
Queijo parmesão ralado		0,020	0,020	1			0,005	0,15	0,60	
Creme de leite fresco		0,150	0,150	1			0,038	0,37	1,50	
<b>TOTAL</b>		0,608	0,528	0,86	0,420	1,25	0,15	1,52	6,08	

<b>Tempo de preparo:</b> 120 min	<b>Rendimento (kg): 0,384</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,096 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: tabua verde, bowl, panela, faca de ofício, ralador,	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1008/ 250 por porção		Cozinhar a batata em água com casca, retirar a casca, espremer varias ate obter um	

Carboidratos (g): 62,209	Creme liso, retornar a panela e acrescentar manteiga, sal, pimenta, noz moscada,
Proteínas (g):16,89	leite e creme de leite.
Gorduras totais (g):76,85	Transferir para um saco de confeito e moldar os ninhos.
	Assar no forno pré aquecido a 170°C por 20 minutos


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Purê</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
BATATA-INGLESACRU(A)	270	232,20	4,62	0,27	54,03
Sal refinado	10	*	*	*	*
Queijo, parmesão	20	90,6	7,12	6,7	0,34
Manteiga, sem sal	25	189,5	0,1	21,5	Tr
gema de ovo		0	0,0	0,0	0,0
pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
noz moscada	1	5	0,1	0,4	0,5
LEITE DE VACA INTEGRAL	50	30,01	1,61	1,63	2,26
CREME DE LEITE	150	438,00	3,26	46,37	4,44
<b>TOTAL</b>		988,1125	16,8695	76,8555	62,209
<b>kcal</b>		1008	67,478	691,6995	248,836

## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: ervilha salteada**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Ervilha congelada		0,100	0,100	1			0,025	0,437	1,50	
Manteiga sem sal		0,010	0,010	1			0,003	0,025	0,10	
Sal		0,001	0,001	1			0,0003	0,0025	0,01	
<b>TOTAL</b>		0,111	0,111	1	0,079	1,48	0,027	0,465	1,86	

<b>Tempo de preparo:</b> 15 min	<b>Rendimento (kg): 0,079</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,019 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: panela, colher	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 185/ 46,25 por porção		1 – saltear a ervilha na manteiga temperar com sal	
Carboidratos (g): 21,00			
Proteínas (g): 6,54			
Gorduras totais (g): 9,6			

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Ervilha	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Ervilha em conserva	100	110	6,5	1,0	21,0
Manteiga, sem sal	10	75,8	0,04	8,6	Tr
Sal refinado	1	*	*	*	*
Total		185,8	6,54	9,6	21
Kcal		197	26,16	86,4	84



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Pasta Cigarrete

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar impalpável		0,050	0,050	1			0,012	0,08	0,03	
Claras		0,050	0,050	1			0,012	0,09	0,35	
Farinha de trigo		0,050	0,050	1			0,012	0,05	0,20	
Manteiga sem sal		0,050	0,050	1			0,012	0,13	0,50	
Corante amarelo		0,001	0,001	1			0,000	0,00	0,01	
Corante Laranjado		0,001	0,001	1			0,000	0,00	0,01	
<b>TOTAL</b>		<b>0,202</b>	<b>0,202</b>	<b>1</b>			<b>0,051</b>	<b>0,343</b>	<b>1,372</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 10 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,202	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,050 kg
--	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------

<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.	<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim
	Utensílios: fuet, bowl, raspador


INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	MODO DE PREPARO
Calorias (kcal total e kcal por porção): 770/192,5 por porção	1. Misturar os ingredientes com um fouet
Carboidratos (g): 87,36	2. Acrescentar o corante
Proteínas (g):12,16	3. Espalhar a massa em um silplat e fazer o desenho desejado
Gorduras totais (g):41,28	4. Levar ao congelador para firmar

## 5. Reserve.

<b>Pasta cigarette</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Açúcar, refinado	50	193,29	0,16	Tr	49,77
Ovo de galinha, clara, cozida/10 minutos	50	29,5	6,7	0,05	0
Farinha, de trigo	50	180,24	4,90	0,68	37,55
Manteiga com ou sem sal	50	358,50	0,43	40,56	0,03
Corante					
Corante					
<b>Total</b>		761,52	12,1803913	41,28833333	87,34628
<b>Kcal</b>		770	48,72156522	371,595	349,3851

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Bicult Joconde

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar impalpável		0,075	0,075	1			0,018	0,13	0,53	
Farinha de amêndoa		0,075	0,075	1			0,018	2,25	9,00	
Açúcar refinado		0,050	0,050	1			0,012	0,08	0,30	
Claras		0,125	0,125	1			0,031	0,22	0,88	
Ovo		0,050	0,050	1			0,012	0,09	0,35	
Gemas		0,050	0,050	1			0,012	0,09	0,35	
Farinha de trigo		0,060	0,060	1			0,015	0,06	0,24	
<b>TOTAL</b>		0,485	0,485	1	0,200	2,425	0,121	2,910	11,64	

<b>Tempo de preparo:</b> 40 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,200	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,050 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: batedeira, raspador, tapete de silicone, fuet, forma, pão duro.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1492/373 por porção		1. Bater as claras adicionar o açúcar em forma de chuva, ate que fique em ponto de neve,	
Carboidratos (g): 185,63		2. Bater o ovo com o açúcar impalpável e a farinha de amêndoas, ate o ponto de letra	

Proteínas (g):53,20	3. Com um fouet, incorporar a farinha de trigo peneirada no creme batido com movimentos envolventes
Gorduras totais (g):59,61	4. Adicionar as claras batidas delicadamente
	5. Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso ou em um silplat e leve para assar a 180°C por aproximadamente 10 minutos em forno pré-aquecido
	6. Espalhar o restante da massa sobre a pasta cigarete reservada e assar a 180°C por aproximadamente 10 minutos


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Biscuit joconde</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Açúcar, refinado	75	289,93	0,24	Tr	74,66
Amendoa	75	433,50	15,95	37,98	14,81
Açúcar, refinado	50	193,29	0,16	Tr	49,77
Ovo de galinha, clara, cozida/10 minutos	125	73,75	16,75	0,125	0
Ovo de galinhacru(a)	50	77,50	6,29	5,31	0,56
Ovo, de galinha, gema, cozida/10 minutos	50	176,34	7,95	15,39	0,78
Farinha, de trigo	60	216,28	5,87	0,82	45,06
<b>Total</b>		1460,588987	53,20946957	59,6185	185,6255
<b>Kcal</b>		1492	212,8378783	536,5665	742,5021

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Calda Entremet

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar refinado		0,050	0,050	1			0,012	0,08	0,30	
Água		0,050	0,050	1			0,013	0,00	0,01	
Rum		0,005	0,005	1			0,001	0,05	0,18	
<b>TOTAL</b>		0,105	0,105				0,026	0,122	0,49	

<b>Tempo de preparo:</b> 7 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 50ml	<b>Número de porções:</b> 01	<b>Porção:</b> 0,012
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: panela e colher	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 200/50 por porção		1. Misture todos os ingredientes, leve para fervura e reserve.	
Carboidratos (g): 49,77			
Proteínas (g): 0,16			
Gorduras totais (g): 0,00			


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energética.

<b>Calda entremet</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Açúcar, refinado	50	193,29	0,16	Tr	49,77
Rum	5	11,51	.	.	.
<b>Total</b>		204,796512	0,16	0	49,77
<b>Kcal</b>		200	0,64	0	199,08

# FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Merengue Italiano

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Claras		0,125	0,125	1			0,312	0,22	0,88	
Açúcar		0,250	0,250	1			0,625	0,38	1,50	
Água		0,100	0,100	1			0,625	0,00	0,01	
<b>TOTAL</b>		0,475	0,475	1	0,45	1,05	0,119	0,596	2,385	


<b>Tempo de preparo:</b> 20 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,450	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,122 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		<b>Utensílios:</b> panela, saco e bico de confeitar, batedeira e caspador	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1067/266 por porção		1. Misturar o açúcar na água e deixar ferver ate o ponto de bala mole ou seja 118º a 121ºC	
Carboidratos (g): 248,85		2. Bater as claras em neve e acrescentar a calda em fio batendo na velocidade mínima,	
Proteínas (g):17,55		3. Após incorporar toda calda aumentar a velocidade ate que fique liso e firme.	
Gorduras totais (g):0,125			

<b>Merengue</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Açúcar, refinado	250	966,44	0,80	Tr	248,85
Ovo de galinha, clara, cozida/10 minutos	125	73,75	16,75	0,125	0
<b>Total</b>		1040,2	17,55	0,125	248,85
<b>Kcal</b>		1067	70,2	1,125	995,4



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Mousse de coco

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Merengue Italiano		0,085	0,085	1			0,021	0,11	0,43	
Gelatina sem sabor		0,007	0,007	1			0,001	0,35	1,41	
Creme de leite fresco		0,160	0,160	1			0,040	0,40	1,60	
Leite de coco		0,200	0,200	1			0,050	1,40	4,15	
Coco ralado		0,050	0,050	1			0,012	0,55	2,00	
Coco seco		0,100	0,100	1			0,025	0,28	1,10	
<b>TOTAL</b>		0,602	0,602	1	0,383	1,57	0,151	2,771	10,88	

<b>Tempo de preparo:</b> 25 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,383	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,095 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1603/400,75 por porção		1. Bater o creme de leite fresco ate o ponto de chantilly, reserve	
Carboidratos (g): 85,74		2. Aquecer o leite de coco e hidratar a gelatina,	
Proteínas (g):11,72		3. Acrescentar o coco ralado	
Gorduras totais (g):141,40		4. Com uma espátula incorporar 30 % merengue italiano a mistura de coco	

	5. Incorporar o restante do merengue a mistura
	6. Incorporar 50% do creme de leite batido delicadamente a mistura
	7. Acrescentar o restante do creme de leite
	8. Reserve


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Mousse de coco</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Merengue	85	181,00	2,98	0,02	42,16
Gelatina de qualquer sabor	7	19,46	0,03	0,00	4,82
Creme de leite	160	467,20	3,47	49,46	4,74
Leite de coco	200	404,92	3,23	41,69	11,19
Coco da bahia (seco ou verde)	50	177,00	1,67	16,75	7,62
Coco da bahia (seco ou verde)	100	354,00	3,33	33,49	15,23
<b>Total</b>		1603,58	11,7209	141,4099	85,7472
<b>Kcal</b>		1663	46,8836	1272,6891	342,9888

# FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Mousse de abacaxi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Merengue italiano		0,85	0,85	1			0,021	0,11	0,43	
Gelatina sem sabor		0,007	0,007	1			0,0017	0,35	1,41	
Creme de leite fresco		0,160	0,160	1			0,040	0,40	1,60	
Polpa de abacaxi		0,200	0,200	1			0,050	0,05	0,20	
Abacaxi fruta fresca		0,100	0,100	1			0,025	0,11	0,45	
<b>TOTAL</b>		0,602	0,602	1	0,347	1,59	0,138	1,022	4,08	

<b>Tempo de preparo:</b> 25 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,347	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,087 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> (   ) Ótima    (   ) Boa    (   ) Regular    (   ) Ruim	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 822/205 por porção		1. Bater o creme de leite fresco ate o ponto de chantilly, reservar	
Carboidratos (g): 90,18		2. Aquecer a polpa e hidratar a gelatina	
Proteínas (g):4,76		3. Com uma espátula incorporar 30% do merengue italiano a mistura de abacaxi e gelatina	
Gorduras totais (g):49,84		4. Incorporar o restante do merengue a mistura	
		5. Incorporar 50% do creme de leite batido delicadamente	

	6. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente
	7. Reservar

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Mousse de abacaxi</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Merengue	85	181,00	2,98	0,02	42,16
Gelatina de qualquer sabor	7	19,46	0,03	0,00	4,82
Creme de leite	160	467,20	3,47	49,46	4,74
Abacaxi	100	48,00	0,54	0,12	12,63
Suco de abacaxi	200	106,41	0,72	0,24	25,84
<b>Total</b>		<b>822,072</b>	<b>4,7599</b>	<b>49,8409</b>	<b>90,1862</b>
<b>Kcal</b>		<b>828</b>	<b>19,0396</b>	<b>448,5681</b>	<b>360,7448</b>

# APÊNDICE G – FICHA TÉCNICA TESTE III

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Salada de Brotos

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Broto de alfafa bandeija		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,20	
Broto Mix, baby life bandeija		0,020	0,020	1			0,005	0,06	0,22	
Flores comestíveis bandeija		0,015	0,015	1			0,003	0,06	0,23	
Azeite extra virgem		0,015	0,015	1			0,003	0,11	0,45	
Acetato balsâmico		0,005	0,005	1			0,001	0,02	0,08	
Sal grosso rosa		0,005	0,005	1			0,003	0,03	0,13	
<b>TOTAL</b>		<b>0,080</b>	<b>0,080</b>	<b>1</b>			<b>0,020</b>	<b>0,32</b>	<b>1,295</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 20 MIN	<b>Rendimento (kg): 0,080</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,020 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( X ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Equipamentos: moedor de sal, rameçã, bowl, colher	
		Sanitizante	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 370 / 92,5 por porção		1. Higienizar as folhagens conforme resolução RDC 216 DA ANVISA, usar sanitizante de acordo com orientações no rótulo do produto.	

Carboidratos (g): 9,70	2. Fazer o molho vinagrete usando o azeite e o acetato balsâmico e reservar
Proteínas (g): 20,20	3. Fazer a montagem do prato usando as pilhagens, o vinagrete o sal rosa e a tortinha.
Gorduras totais (g): 27,63	


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Salada de Brotos</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
BROTO DE ALFAFA	20	4,60	0,80	0,14	0,42
RUCULA	20	5,00	0,52	0,13	0,73
Flor	15				
AZEITE DE OLIVA	15	133,17	.	15,06	.
Vinagre	5	1	0,0	0,0	0,3
Sal, grosso	5	NA	NA	NA	NA
<b>TOTAL</b>		366,3867639	20,60898735	27,62346667	9,719313
<b>Kcal</b>		370	82,43594939	248,6112	38,87725

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Massa Brisée

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Farinha de Trigo		0,070	0,070	1			0,017	0,06	0,25	
Água		0,015	0,015	1			0,003	0,00	0,01	
Sal		0,002	0,002	1			0,005	0,00	0,01	
Manteiga sem sal		0,035	0,035	1			0,008	0,09	0,35	
<b>TOTAL</b>		0,122	0,122	1	0,105	1,16	0,031	0,152	0,606	

<b>Tempo de preparo:</b> 1 h	<b>Rendimento (kg): 0,105</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,026 kg</b>
---------------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------

**INFORMAÇÃO TÉCNICA**

Os insumos foram recebidos porcionados.

**Aceitação:**    ☒ Ótima    ☐ Boa    ☐ Regular    ☐ Ruim

Raspador, rolo de massa, bowl, forma de empada

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL****MODO DE PREPARO**

Calorias (kcal total e kcal por porção): 518/ 129 por porção	1. Despejar a farinha de trigo sobre a superfície de trabalho juntar a manteiga em ponto pomada,
Carboidratos (g): 52,56	2. Acrescentar o sal e mexer a massa com a ponta dos dedos sem sovar,
Proteínas (g): 6,99	3. Adicionar lentamente a água aquecida a 35°C,
Gorduras totais (g): 31,07	4. Mexer um pouco mais com a ponta dos dedos, cobrir a massa com plástico filme e deixa a massa descansar na geladeira.

	5. Em formas de empada média, colocar uma fina camada de massa
	6. Rechear e levar para assar em forno médio 180° c por 20 minutos.

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Maasa brise</b>	Gramas	calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Farinha, de trigo	70	252,33	6,85	0,96	52,56
Manteiga, sem sal	35	265,14	0,14	30,11	0,00
Sal refinado	2	0	0,0	0,0	0,0
<b>Total</b>		517,47	6,991993829	31,07043333	52,56479



## FICHA TÉCNICA

**Nome da preparação: Recheio da Tortinha de lombo defumado com erva-doce**

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Erva doce, em bulbo		0,030	0,030	1			0,007	0,08	0,30	
Gueiroba em conserva		0,015	0,015	1			0,003	0,06	0,23	
Ovo		0,050	0,050	1			0,125	0,09	0,35	
Queijo Parmesão		0,030	0,030	1			0,007	0,26	1,05	
Leite integral		0,050	0,050	1			0,012	0,05	0,2	
Creme de leite fresco		0,050	0,050	1			0,012	0,13	0,50	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,000	0,01	0,03	
Salsa fresca		0,005	0,005	1			0,001	0,01	0,03	
Lombo de porco defumado		0,080	0,080	1			0,020	0,70	2,80	
Noz moscada		0,001	0,001	1			0,002	0,01	0,04	
<b>TOTAL</b>		0,312	0,312	1	0,208	1,5	0,078	1,380	5,520	

<b>Tempo de preparo:</b> 30 minutos	<b>Rendimento (kg): 0,208</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,052 kg</b>
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: bowl, tabua verde, fuet, faca de ofício e chefe., forno	

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	MODO DE PREPARO
Calorias (kcal total e kcal por porção): 799 / 199,75	1. Cortar a erva doce em macedônia, e cozinhar até ficar ao dente, escorrer e reservar,
Carboidratos (g): 11,35	2. Cortar 100g do lombo em macedônia e reservar,
Proteínas (g): 50,29	3. Cortar em lâminas finas 50g do lombo e reservar para decoração,
Gorduras totais (g): 61,41	4. Cortar a salsa e reservar,
	5. Ralar o queijo e reservar,
	6. Em um bowl bater os ovos, com o queijo, o leite e o creme de leite.
	7. Temperar com sal, pimenta do reino branca, a noz moscada e a salsa,
	8. Em outro recipiente juntar o bacon, a erva doce e a gueiroba, e distribuir sobre a massa nas formas de empada e completar com o creme de ovos,
	9. Assar a temperatura de 180°C por 25- 30 minutos,
	10. Deixe esfriar e desenforme.


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Recheio das tortinhas	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Erva doce	30	9,30	0,37	0,06	2,19
Guariroba (palmito in natura) cozido(a)	15	4,20	0,38	0,09	0,69
Ovo, de galinha, inteiro, cru	50	71,56	6,52	4,45	0,82
Queijo, parmesão	30	135,89	10,67	10,06	0,50
Leite integral padrão	50	31	1,7	1,7	2,3
Creme de Leite	50	110,74	0,75	11,24	2,25
Pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
Salsa, crua	5	1,65	0,165	0,03	0,285
Bacon	80	432,80	29,63	33,42	1,14
Noz moscada	1	5	0,1	0,4	0,5
<b>Total</b>		804,4367639	50,29898735	61,41046667	11,35631
<b>Kcal</b>		799	201,1959494	552,6942	45,42525

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Língua bovina ensopada

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Língua bovina		0,600	0,378	0,63			0,094	0,93	3,74	
Sal		0,012	0,012	1			0,003	0,00	0,01	
Pimenta do reino		0,004	0,004	1			0,001	0,00	0,01	
Cachaça Cambéba		0,100	0,100	1			0,250	5,00	20,00	
Alecrim fresco		0,030	0,030	1			0,007	0,13	0,50	
Tomilho fresco		0,030	0,030	1			0,007	0,13	0,50	
Cebola		0,200	0,200	1			0,050	0,45	1,80	
Cenoura		0,070	0,070	1			0,017	0,15	0,60	
Salsão		0,070	0,070	1			0,017	0,17	0,70	
Alho poró		0,070	0,070	1			0,017	0,17	0,70	
Alho		0,010	0,010	1			0,002	0,25	1,00	
Louro, folha seca		0,002	0,002	1			0,000	0,01	0,02	
Água		2,000	2,000	1			0,500	0,01	0,05	
Óleo de soja		0,050	0,050	1			0,013	0,04	0,17	
		3,248	3,026	0,93	0,378	8,00	0,812	7,45	29,80	

<b>Tempo de preparo:</b> 230 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,378	<b>Número de porções:</b> 4	<b>Porção:</b> 0,094 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Obs.: os sólidos foram desprezados e o líquido não foi usado pois a língua será	
		Servida com outro molho. Este líquido pode ser usado em outras preparações.	

	Utensílios: panela de pressão, tabua verde e vermelha, faca de ofício e de chefe
	Coador
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	<b>MODO DE PREPARO</b>
Calorias (kcal total e kcal por porção): 2040/ 510 por porção	1 – limpar a língua, retirar as aparas, colocar de molho na cachaça por 20 minutos,
Carboidratos (g): 123,87	2 - colocar a língua numa panela de pressão, cobrir com água e cozinhar por 40 min,
Proteínas (g): 78,86	3 – cortar os vegetais em mirepox
Gorduras totais (g): 136,59	4 – fazer a decompressão da panela, retirar a pele da língua e as aparas.
	5 – tempere a língua com sal e pimenta do reino,
	6 – aquecer 50 ml de óleo numa panela de pressão, selar a língua, a cenoura e a cebola
	7 - acrescentar o restante dos ingredientes e cozinhar na pressão por 60 minutos
	8 – fazer a decompressão, verificar a textura da carne e continuar a cocção se
	Necessário
	9 – corte a língua em cubos

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

Lingua	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Carne, bovina, língua, crua	376	809,34	64,26	59,31	0,00
Oleo de soja	50	439,87	.	49,76	.
Cebola, crua	200	78,84	3,42	0,16	17,71
Cenoura, crua	70	23,89	0,93	0,12	5,36
Salsão	70	11	0,5	0,1	2,6
Alho-poró, cru	70	22,06	0,99	0,10	4,81
Pimenta do reino em pó	8	20	0,9	0,3	5,2
Amido de milho	20	15,65	0,48	0,61	2,09
Açúcar, cristal	20	77,37	0,06	Tr	19,92
Louro					

Manteiga com ou sem sal	20	143,40	0,17	16,22	0,01
Tomilho	30	83	2,7	2,2	19,2
Aguardente	100	216,00	.	.	.
Alecrim seco	50	166	2,5	7,5	32,0
Farinha, de trigo	20	72,09	1,96	0,27	15,02
<b>Total</b>		2178,41	78,86172101	136,5990667	123,8708
<b>Kcal</b>		2040	315,4468841	1229,3916	495,4832

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Molho de cachaça Cambéba

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Osso buco		0,100	0,100	1			0,025	0,62	2,50	
Cebola		0,200	0,200	1			0,050	0,04	1,60	
Cenoura		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Salsão		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Alho poró		0,070	0,070	1			0,018	0,02	0,80	
Amido de milho		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,21	
Cachaça Cambéba		0,100	0,100	1			0,025	5,00	20,00	
Água		2,000	2,000	1			0,500	0,01	0,05	
Manteiga		0,020	0,020	1			0,005	0,05	0,20	
Óleo de soja		0,050	0,050	1			0,010	0,01	0,10	
Alecrim fresco		0,100	0,100	1			0,025	0,12	0,50	
Tomilho		0,020	0,020	1			0,005	0,03	0,10	
Louro seco		0,001	0,001	1			0,0002	0,00	0,01	
Açúcar cristal		0,020	0,020	1			0,005	0,04	0,15	
Farinha de trigo		0,020	0,020	1			0,050	0,02	0,11	
Pimenta do reino		0,008	0,008	1			0,002	0,00	0,01	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,00	0,01	
<b>TOTAL</b>		<b>2,879</b>	<b>2,879</b>	<b>1</b>	<b>0,200</b>	<b>14,35</b>	<b>0,719</b>	<b>6,98</b>	<b>27,95</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> <b>230 min.</b>	<b>Rendimento (kg): 0,200</b>	<b>Número de porções: 4</b>	<b>Porção: 0,050 kg</b>
<b>Aceitação:    ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim</b>			

<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Os insumos foram recebidos porcionados.	Obs. : Os sólidos foram desprezados ao final da extração , pode ser usado novamente
	fazendo remolhagem.
	O açúcar, farinha de trigo e manteiga só serão usados se for necessário espessar o
	molho .
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>	<b>MODO DE PREPARO</b>
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1759 / 43 por porção	2- Cortar os vegetais mirepox, caramelizar no óleo o osso buco e
	cebola e acrescentar o restante dos vegetais,
Carboidratos (g): 108,53	2 - deglaçar com a metade da cachaça, acrescentar água, as cascas da
Proteínas (g):29,06	cebola, e levar a cocção em fogo baixo por duas horas escumando as impurezas.
Gorduras totais (g): 134,27	4- coar o material transferir para uma frigideira, acrescentar o restante da cachaça
	e reduzir o molho, especar com amido de milho na finalização

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.


<b>Molho de cachaça</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	200	78,84	3,42	0,16	17,71
Cenoura, crua	70	23,89	0,93	0,12	5,36
Salsão	70	11	0,5	0,1	2,6
Alho-poró, cru	70	22,06	0,99	0,10	4,81
Amido de milho maisena	20	76	0,1	0,0	18,3
Açúcar, cristal	0	0,00	0,00	Tr	0,00
Aguardente	100	216,00	.	.	.
Alecrim seco	50	166	2,5	7,5	32,0
Manteiga, sem sal	50	379	0,2	43	Tr
Carne, bovina, costela, crua	100	358	16,7	31,8	0
Tomilho	20	55	1,8	1,5	12,8

Farinha, de trigo	20	72,09	1,96	0,27	15,02
Oleo de soja	50	439,87	.	49,76	.
<b>Total</b>		1897,852004	29,06292101	134,2709333	108,5316
<b>Kcal</b>		1759	116,2516841	1208,4384	434,1264



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Enchalota caramelizada com doce de buriti

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Enchalota		0,100	0,076	0,776			0,025	0,46	1,85	
Vinho branco seco		0,020	0,020	1			0,005	0,27	1,10	
Vinagre de maçã		0,010	0,010	1			0,002	0,01	0,04	
Doce de buriti em barra		0,020	0,020	1			0,005	0,06	0,25	
Azeite de oliva		0,008	0,008	1			0,002	0,01	0,05	
Sal		0,001	0,003	1			0,000	0,00	0,01	
Água		0,020	0,020	1			0,005	0,01	0,04	
Manteiga sem sal		0,010	0,010	1			0,002	0,02	0,10	
<b>TOTAL</b>		0,189	0,167	0,88	0,059	2,83	0,047	0,84	3,44	

Tempo de preparo: 180min	Rendimento (kg): 0,059	Número de porções: 4	Porção: 0,014 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b> Os insumos foram recebidos porcionados.		Aceitação: ( x ) Ótima ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim	
		Utensílios: panela, bowl, faca de ofício e de chefe, tabua verde. Colher.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 242/ 60 por		Descascar as enchalotas retirando as pontas, colocar todos os ingredientes	

porção	numa
Carboidratos (g): 18,94	panela, levar ao fogo baixo, cobrir com uma tampa de papel manteiga, acrescentar
Proteínas (g): 1,61	água de necessário.
Gorduras totais (g): 17,81	


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Cebola caramelizada</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Cebola, crua	76	29,96	1,30	0,06	6,73
Açúcar, cristal	0	0,00	0,00	Tr	0,00
Vinho branco seco	20	13	0,0	0,0	0,1
Vinagre	10	1	0,0	0,0	0,6
Boce de burriti	20		0,25	1,15	11,5
Azeite, de oliva, extra virgem	8	70,72	NA	8	NA
Sal refinado	3	*	*	*	*
Manteiga, sem sal	10	75,8	0,04	8,6	Tr
<b>Total</b>		191,1592352	1,609710145	17,8108	18,94042
<b>Kcal</b>		242	6,43884058	160,2972	75,76169

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Tomate assado

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Tomate cereja		0,075	0,075	1			0,018	0,46	1,85	
Alho		0,002	0,001	0,50			0,000	0,00	0,03	
Azeite		0,008	0,008	1			0,002	0,01	0,05	
Pimenta do reino		0,002	0,002	1			0,000	0,00	0,02	
Sal		0,002	0,002	1			0,000	0,00	0,01	
Tomilho		0,005	0,005	1			0,001	0,08	0,35	
Manjeriçao		0,005	0,005	1			0,001	0,07	0,30	
Orégano seco		0,002	0,002	1			0,000	0,05	0,20	
<b>TOTAL</b>		0,101	0,100	0,99	0,030	3,33	0,025	0,702	2,81	

<b>Tempo de preparo:</b> 180 min	<b>Rendimento (kg):</b> 0,030	<b>Número de porções:</b> 4	<b>Porção:</b> 0,007 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		<b>Utensílios:</b> Forma ,tabua verde, faca de chefe e oficio, pilão e papel manteiga	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção):145 / 36,25 por porção		1 – macerar em um pilão o alho, tomilho, manjeriçao, pimenta do reino, sal, orégano e	
Carboidratos (g): 13,13		o azeite	

Proteínas (g): 2,45	2 – cortar os tomates cerejas ao meio e dispor com o corte para cima em uma forma
Gorduras totais (g): 9,229	forrada com papel manteiga. Regar os tomates com o mascerado
	3 – levar a cocção no forno na temperatura de 100°C por uma hora.


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Tomate assado</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Tomate	100	18,00	0,88	0,20	3,92
Alho	4	5,96	0,25	0,02	1,32
Azeite de oliva	8	71,02	.	8,03	.
Pimenta do reino em pó	2	5	0,2	0,1	1,3
Sal refinado	2	*	*	*	*
Tomilho	5	14	0,5	0,4	3,2
Oregano	5	15,30	0,55	0,51	3,22
Manjerição, cru	5	1,05	0,1	0,02	0,18
<b>Total</b>		130,2	2,4574	9,2209	13,1349
<b>Kcal</b>		145	9,8296	82,9881	52,5396

# FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Purê de batata

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Batata asterix		0,300	0,231	0,77			0,075	0,75	3,00	
Sal		0,010	0,010	1			0,002	0,00	0,01	
Manteiga sem sal		0,025	0,025	1			0,006	0,06	0,25	
Pimenta do reino branca		0,001	0,001	1			0,002	0,00	0,01	
Noz moscada		0,002	0,002	1			0,005	0,00	0,01	
Leite		0,050	0,050	1			0,012	0,05	0,20	
Queijo parmesão ralado		0,020	0,020	1			0,005	0,15	0,60	
Creme de leite fresco		0,150	0,150	1			0,038	0,37	1,50	
<b>TOTAL</b>		0,558	0,489	0,87	0,382	1,28	0,1395	1,39	5,58	

<b>Tempo de preparo:</b> 120 min	<b>Rendimento (kg):</b> 0,384	<b>Número de porções:</b> 4	<b>Porção:</b> 0,096 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		<b>Utensílios:</b> espremedor de batata, panela, tabua verde, faca de ofício,	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 954/ 238 por porção		Cozinhar a batata em água com casca, retirar a casca, espremer varias ate obter um	
Carboidratos (g): 54,45		Creme liso, retornar a panela e acrescentar manteiga, sal, pimenta, noz	

	moscada,
Proteínas (g):16,20	leite e creme de leite.
Gorduras totais (g): 76,81	Transferir para um saco de confeito e moldar os ninhos.
	Assar no forno pré aquecido a 170°C por 20 minutos


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Purê de batata</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Batata-inglesa crua	231	198,66	3,95	0,23	46,22
Sal refinado	10	*	*	*	*
Queijo, parmesão	20	90,6	7,12	6,7	0,34
Manteiga, sem sal	25	189,5	0,1	21,5	Tr
Gema de ovo		0	0,0	0,0	0,0
Pimenta do reino em pó	1	3	0,1	0,0	0,6
Noz moscada	1	5	0,1	0,4	0,5
Leite de vaca integral	50	30,01	1,61	1,63	2,26
Creme de leite	150	438,00	3,26	46,37	4,44
<b>Total</b>		954,5725	16,2026	76,8165	54,4051
<b>Kcal</b>		974	64,8104	691,3485	217,6204

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Ervilha salteada

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Ervilha congelada		0,050	0,050	1			0,012	0,187	0,75	
Manteiga sem sal		0,010	0,010	1			0,003	0,025	0,10	
Sal		0,001	0,001	1			0,0003	0,0025	0,01	
<b>TOTAL</b>		0,061	0,061	1	0,40	1,52	0,153	0,215	0,86	

<b>Tempo de preparo:</b> 15 min	<b>Rendimento (kg):</b> 0,40	<b>Número de porções:</b> 4	<b>Porção:</b> 0,10 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: panela, colher	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 137/ 34,25 por porção		1 – saltear a ervilha na manteiga temperar com sal	
Carboidratos (g): 10,05			
Proteínas (g): 3,29			
Gorduras totais (g): 9,01			

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Ervilha</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Ervilha em conserva	50	55	3,3	0,5	10,5
Manteiga, sem sal	10	75,8	0,04	8,6	Tr
Sal refinado	1	*	*	*	*
<b>TOTAL</b>		130,8	3,29	9,1	10,5
<b>Kcal</b>		137	13,16	81,9	42



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Biscuit Joconde

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar impalpável		0,075	0,075	1			0,018	0,13	0,53	
Farinha de amêndoa		0,075	0,075	1			0,018	2,25	9,00	
Açúcar refinado		0,050	0,050	1			0,012	0,08	0,30	
Claras		0,125	0,125	1			0,031	0,22	0,88	
Ovo		0,050	0,050	1			0,012	0,09	0,35	
Gemas		0,050	0,050	1			0,012	0,09	0,35	
Farinha de trigo		0,060	0,060	1			0,015	0,06	0,24	
<b>TOTAL</b>		0,485	0,485	1	0,200	2,425	0,121	2,910	11,64	

<b>Tempo de preparo:</b> 40 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,200	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,050 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		Utensílios: batedeira, raspador, tapete de silicone, fuet, forma, pão duro.	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1492/373 por porção		7. Bater as claras adicionar o açúcar em forma de chuva, ate que fique em ponto de neve,	
Carboidratos (g): 185,63		8. Bater o ovo com o açúcar impalpável e a farinha de amêndoas, ate o ponto de letra	
Proteínas (g):53,20		9. Com um fouet, incorporar a farinha de trigo peneirada no creme batido	

	com movimentos envolventes
Gorduras totais (g):59,61	10. Adicionar as claras batidas delicadamente
	11. Colocar somente um pouco dessa massa na forma untada com fundo falso ou em um silplat e leve para assar a 180°C por aproximadamente 10 minutos em forno pré-aquecido
	12. Espalhar o restante da massa sobre a pasta cigarete reservada e assar a 180°C por aproximadamente 10 minutos


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Biscuit joconde</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Açúcar, refinado	75	289,93	0,24	Tr	74,66
Amendoa	75	433,50	15,95	37,98	14,81
Açúcar, refinado	50	193,29	0,16	Tr	49,77
Ovo de galinha, clara, cozida/10 minutos	125	73,75	16,75	0,125	0
Ovo de galinhacru(a)	50	77,50	6,29	5,31	0,56
Ovo, de galinha, gema, cozida/10 minutos	50	176,34	7,95	15,39	0,78
Farinha, de trigo	60	216,28	5,87	0,82	45,06
<b>Total</b>		1460,588987	53,20946957	59,6185	185,6255
<b>Kcal</b>		1492	212,8378783	536,5665	742,5021

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Calda Entremet

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Açúcar refinado		0,050	0,050	1			0,012	0,08	0,30	
Água		0,050	0,050	1			0,013	0,00	0,01	
Rum		0,005	0,005	1			0,001	0,05	0,18	
<b>TOTAL</b>		0,105	0,105				0,026	0,122	0,49	

<b>Tempo de preparo:</b> 7 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,050	<b>Número de porções:</b> 01	<b>Porção:</b> 0,012 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		<b>Utensílios:</b> panela e colher	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 200/50 por porção		2. Misture todos os ingredientes, leve para fervura e reserve.	
Carboidratos (g): 49,77			
Proteínas (g): 0,16			
Gorduras totais (g): 0,00			


(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energética.

<b>Calda entremet</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	Cho
Açúcar, refinado	50	193,29	0,16	Tr	49,77
Rum	5	11,51	.	.	.
<b>Total</b>		204,796512	0,16	0	49,77
<b>Kcal</b>		200	0,64	0	199,08

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Merengue Italiano


INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Claras		0,125	0,125	1			0,312	0,22	0,88	
Açúcar		0,250	0,250	1			0,625	0,38	1,50	
Água		0,100	0,100	1			0,625	0,00	0,01	
<b>TOTAL</b>		0,475	0,475	1	0,45	1,05	0,119	0,596	2,385	

<b>Tempo de preparo:</b> 20 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,450	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,122 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
		<b>Utensílios:</b> panela, saco e bico de confeitar, batedeira e caspador	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1067/266 por porção		4. Misturar o açúcar na água e deixar ferver até o ponto de bala mole ou seja 118° a 121°C	
Carboidratos (g): 248,85		5. Bater as claras em neve e acrescentar a calda em fio batendo na velocidade mínima,	
Proteínas (g): 17,55		6. Após incorporar toda calda aumentar a velocidade até que fique liso e firme.	

Gorduras totais (g):0,125					
<b>Merengue</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Açúcar, refinado	250	966,44	0,80	Tr	248,85
Ovo de galinha, clara, cozida/10 minutos	125	73,75	16,75	0,125	0
<b>Total</b>		1040,2	17,55	0,125	248,85
<b>Kcal</b>		1067	70,2	1,125	995,4

## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Mousse de coco

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Merengue Italiano		0,085	0,085	1			0,021	0,11	0,43	
Gelatina sem sabor		0,007	0,007	1			0,001	0,35	1,41	
Creme de leite fresco		0,160	0,160	1			0,040	0,40	1,60	
Leite de coco		0,200	0,200	1			0,050	1,40	4,15	
Coco ralado		0,050	0,050	1			0,012	0,55	2,00	
Coco seco		0,100	0,100	1			0,025	0,28	1,10	
<b>TOTAL</b>		0,602	0,602	1	0,383	1,57	0,151	2,771	10,88	

<b>Tempo de preparo:</b> 25 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,383	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,095 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( x ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 1603/400,75 por porção		9. Bater o creme de leite fresco ate o ponto de chantilly, reserve	
Carboidratos (g): 85,74		10. Aquecer o leite de coco e hidratar a gelatina,	
Proteínas (g):11,72		11. Acrescentar o coco ralado	

Gorduras totais (g):141,40	12.Com uma espátula incorporar 30 % merengue italiano a mistura de coco
	13.Incorporar o restante do merengue a mistura
	14.Incorporar 50% do creme de leite batido delicadamente a mistura
	15.Acrescentar o restante do creme de leite
	16.Reserve

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.


Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Mousse de coco</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Merengue	85	181,00	2,98	0,02	42,16
Gelatina de qualquer sabor	7	19,46	0,03	0,00	4,82
Creme de leite	160	467,20	3,47	49,46	4,74
Leite de coco	200	404,92	3,23	41,69	11,19
Coco da bahia (seco ou verde)	50	177,00	1,67	16,75	7,62
Coco da bahia (seco ou verde)	100	354,00	3,33	33,49	15,23
<b>Total</b>		1603,58	11,7209	141,4099	85,7472
<b>Kcal</b>		1663	46,8836	1272,6891	342,9888



## FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: Mousse de abacaxi

INGREDIENTES	Medidas Caseiras	PB (kg)	PL (kg)	FC	Acoz	Fcy	Per capita Bruto (kg)	Custo individual (R\$)	Custo Total (R\$)	
Merengue italiano		0,85	0,85	1			0,021	0,11	0,43	
Gelatina sem sabor		0,007	0,007	1			0,0017	0,35	1,41	
Creme de leite fresco		0,160	0,160	1			0,040	0,40	1,60	
Polpa de abacaxi		0,200	0,200	1			0,050	0,05	0,20	
Abacaxi fruta fresca		0,100	0,100	1			0,025	0,11	0,45	
<b>TOTAL</b>		<b>0,602</b>	<b>0,602</b>	<b>1</b>	<b>0,347</b>	<b>1,59</b>	<b>0,138</b>	<b>1,022</b>	<b>4,08</b>	

<b>Tempo de preparo:</b> 25 minutos	<b>Rendimento (kg):</b> 0,347	<b>Número de porções:</b> 04	<b>Porção:</b> 0,087 kg
<b>INFORMAÇÃO TÉCNICA</b>  Os insumos foram recebidos porcionados.		<b>Aceitação:</b> ( ) Ótima    ( ) Boa    ( ) Regular    ( ) Ruim	
<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b>		<b>MODO DE PREPARO</b>	
Calorias (kcal total e kcal por porção): 822/205 por porção		8. Bater o creme de leite fresco ate o ponto de chantilly, reservar	
Carboidratos (g): 90,18		9. Aquecer a polpa e hidratar a gelatina	
Proteínas (g):4,76		10.Com uma espátula incorporar 30% do merengue italiano a mistura de abacaxi e gelatina	
Gorduras totais (g):49,84		11.Incorporar o restante do merengue a mistura	

	12. Incorporar 50% do creme de leite batido delicadamente
	13. Acrescentar o restante do creme de leite delicadamente
	14. Reservar

(\*) Valores diários de referência com base em uma dieta de 2000 kcal.

Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

<b>Mousse de abacaxi</b>	Gramas	Calorias	Proteínas	Lipídeos	CHO
Merengue	85	181,00	2,98	0,02	42,16
Gelatina de qualquer sabor	7	19,46	0,03	0,00	4,82
Creme de leite	160	467,20	3,47	49,46	4,74
Abacaxi	100	48,00	0,54	0,12	12,63
Suco de abacaxi	200	106,41	0,72	0,24	25,84
<b>Total</b>		822,072	4,7599	49,8409	90,1862
<b>Kcal</b>		828	19,0396	448,5681	360,7448

**APÊNDICE H- DIFERENÇA ENTRE FUNDOS, MOLHOS E CALDOS.**

Pais de origem	Argentina	Inglaterra	Italia	Inglaterra
Autor	SEBESS, Mariana	ROUX, Michel	FOODE EDITORE	FARROW, Joana
Titulo	Tecnicas de cozinha profissional	Receitas de molho	Escola de Cozinha: Receitas ilustradas com tecnicas passam a passo	Escola de chefes
	3ª ed			
Editora	Senac Nacional	Larousse do Brasil	Larousse do Brasil	Manoele
	Rio de Janeiro e São Paulo 2013	São Paulo 2010	São Paulo 2011	Barueri-SP 2009
Procedimento e insumos				
<u>Caldo de cozimento claro</u> ossos + v. aromaticos cocção 1- 3 horas	<b>X</b>			
<u>Caldo de cozimento escuro</u> Osso dourados + ext. tomate + v.aromaticos Cocção 4- 5 horas	<b>X</b>			
<u>Caldo de vitela</u> ossos dourados +aromaticos + vinho branco cocção 2,5 horas		<b>X</b>		
<u>Caldo de carne</u> ossos + v. aromaticos cocção por 3 horas			<b>X</b>	
<u>Molho escuro</u> Osso dourados + ext. tomate + v.aromaticos cocção por 2 horas			<b>X</b>	
<u>Caldo de carne de boi e de vitela</u> Osso dourados + v. aromaticos cocção por 4 horas				<b>X</b>

Pais de origem	Inglaterra		Brasil	
Autor	WRIGHT, jeni e TERUILLE, Eric	LE CORDON BLEU	KOVESSEI, Betty	
Titulo	Todas as Técnicas Culinárias	le Cordon Bleu - molhos	400g	
	11ª reimpressão			
Editora	Marco Zero	Ullmann	Compania Editora Nacional	
	2014	2006	São Paulo - SP 2007	
Procedimento e insumos				
<u>Caldo de carne claro</u> ossos + v. aromaticos cocção por 3-4 horas	X			
<u>Caldo de carne Escuro</u> Osso dourados + ext. tomate + v.aromaticos cocção por 3-4 horas	X			
<u>Clado Castanho</u> Osso dourados + v.aromaticos cocção por 3-4 horas		X		
<u>Caldo de borrego - claro</u> ossos + v. aromaticos cocção por 2-3 horas		X		
<u>Fundo claro de vitela</u> ossos + v. aromaticos cocção por 10 horas			X	
<u>Fundo escuro bovino</u> Osso dourados + ext. tomate + v.aromaticos cocção por 6 horas			x	

## APÊNDICE I –PLANO DE ATAQUE

### PLANO DE ATAQUE ENTRADA

Praça: Entrada			Responsável: Keila
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00
			Comensais: 03
Hora:	Mise en place:	Procedimentos:	Utensílios:
14:00	Porcionamento	Insumos para Saldada de brotos	Balança, bowl, rameçã, faca de
		Insumos para Massa Brisée	Chefe e ofício tabua verde.
		Insumos para Recheio das tortas	
14:30	Higienizar	Higienizar vegetais e armazenar em geladeira	Bowl e sanitizante
14: 50	Massa brisée	Preparar a massa brisée e descansar a massa – FT Massa Brise	
15:10	Recheio das tortas	Picar vegetais e lombo de porco, ralar o queijo,- FT – Recheio	
15: 30	Massa brisée	Abrir a massa e moldar nas formas, FT – Massa Brise	
15: 30	Ligar o forno	Aquecer o forno a 180°C	Forno
15: 50	Recheiar tortinhas	FT – recheio	
16: 10	Assar tortinhas	Assar por 25 a 30 minutos	Forno
16:50	Reservar	Reservar no forno combinado a 60°C	Forno combinado
17:00	Vinagrete	Misturar o azeite com o vinagre	
19:00	Montagem prato	Dispor uma tortinha, pingar gostas de vinagre sobre o prato,	Prato verde
	3 porções	Dispor os brotos, folhas e flores	
		Finalizar moendo sal rosa.	

## PLANO DE ATAQUE- PRATO PRINCIPAL

Praça: Prato principal.			Responsável: Manoel
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00
			Comensais: 03
Hora:	Mise em place:	Procedimentos:	Utensílios:
14:00	Porcionamento	Insumos para Língua bovina Braseada	Balança, bowl, rameçã, faca de
		Insumos para Molho de cachaça	Chefe e ofício tabua verde.
		Insumos para Enchalota caramelizada	
		Tomate assado	
		Purê de batata	
		Ervilha Salteada	
14:30	Língua	Limpeza, molho lavar em cachaça, primeira cocção 40 minutos	Tabua vermelha, bowl, faca de
			ofício, panela de pressão
14:35	Molho de cachaça	Selar o osso buco, cebola, f. trigo deglaçar com cachaça, adicionar vegetais	Panela de quatro litros
		E Aromáticos, água e cocção por 2 horas	
14:40	Molho para carne	Selar o osso buco, cebola, f. trigo deglaçar com cachaça, adicionar vegetais	Panela de quatro litros
		E Aromáticos, água e cocção por 40 minutos coar e reservar.	
14:30	Enchalotas	Colocar de molho em água	Bowl
15:30	Língua	Descomprimir a panela de pressão, retirar a pele da língua	Faca de ofício
15:30	Tomate	Aquecer o forno 100°C	Forno
15: 45	Língua	Selar em óleo, adicionar o molho da carne e cocção por uma hora.	Panela de pressão
15: 50	Enchalota	Descascar e levar a cocção com os ingredientes da FT- Enchalotas	Panela e papel manteiga
16: 00	Tomate assado	Executar FT – Tomate assado	Forma retangular e forno
16:10	Batata	Cozinhar a batata com casca imersa em água	Panela

## PLANO DE ATAQUE PRATO PRINCIPAL

Praça: Prato principal.			Responsável: Manoel
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00
			Comensais: 03
Hora:	Mise em place:	Procedimentos:	Utensílios:
16:45	Língua	Descomprimir, verificar ponto e necessidade de mais tempo cocção	
		Cortar em cubos. Manter a 60°C no forno combinado	
16:45	Molho	Coar e reduzir	
17:00	Tomate assado	Retirar do fogo e manter a 60°C no forno combinado	Forno combinado
17:10	Enchalotas	Retirar do fogo e manter a 60°C no forno combinado	Forno combinado
17:20	Purê de batata	Descascar, amassar, peneirar e agregar ingredientes. FT Purê	Panela
		Retirar do fogo e manter a 60°C no forno combinado	Forno combinado
17:30	Ervilha	Saltear e manter a 60°C no forno combinado	Panela e forno combinado
17:30	Molho	Saltear e manter a 60°C no forno combinado	Forno combinado
17:45	Mep da montagem	Aquecer pratos fundos	Forno
		Resevar amido e agua	
		Reservar manteiga em cubos gelada	Geladeira
		Reservar caramelo se necessário	
19:10	Molho	Aquecer, especar, e colocar manteiga	Panela
19:15	Montagem	Colocar o molho no fundo do prato	Concha
	Montagem	Colocar o purê na lateral esquerda	Duas colheres
	Montagem	Colocar três cubos de língua no lado direito	Pinça

## PLANO DE ATAQUE PRATO PRINCIPAL

Praça: Prato principal.			Responsável: Manoel
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00
			Comensais: 03
Hora:	Mise em place:	Procedimentos:	Utensílios:
19:15	Montagem	Continua	
	Montagem	Colocar um tomate sobre um cubo de língua	Pinça
	Montagem	Colocar uma cebola sobre um cubo de língua	Pinça
	Montagem	Colocar três ervilhas sobre um cubo de língua	Pinça
		Cobrir com cloche	Cloche



## PLANO DE ATAQUE SOBREMESA

Praça: Sobremesa			Responsável: Adriana	
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00	Comensais: 03
Hora:	Mise em place:	Procedimentos:	Utensílios:	
14:00	Ligar o forno	Aquecer a 180°C	Forno	
14:00	Porcionamento	Insumos para pasta cigarrete		
		Insumos para biscuit jocond		
		Insumos para calda de entremet		
		Insumos para merengue italiano		
		Insumos mouse de coco		
		Insumos mouse de abacaxi		
14:30	Pasta cigarrete	Executar FT – pasta cigarret	Bowl, fuet	
14:30	Biscuit jocond	Executar FT – Biscut jocond	Batedeira e forno	
		Assar por 10 minutos e reservar		
14:50	Merengue	Executar FT – Merengue	Batedeira	
14: 50	Calda	Executar FT – Calda entremet	Panela	
15:15	Mousse de coco	Executar FT – mouse de coco		
15:15	Coco	Retirar a agua do coco e aquecer no fogo para retirar a casca	fogão	
15:45	Mousse de abacaxi	Executar FT- Mousse de abacaxi	Batedeira	
16:15	Cortes do biscuit	Cortar os biscuit	Régua e faca de chefe	
16:30	Montagem	Montar os biscuit	Aros	
17:30	Rservar	Guardar na geladeira	Geladeira	

## PLANO DE ATAQUE SOBREMESA

Praça: Sobremesa			Responsável: Adriana	
Data: 04/07/2016			Horário do serviço: 19:00	Comensais: 03
Hora:	Mise em place:	Procedimentos:	Utensílios:	
19:20	Montagem	Colocar gotas de merengue no prato e gratinar	maçarico	
		Colocar um biscuit		
		Colocar uma flor de coco		
		Colocar um pedaço de abacaxi grelhado		

## ANEXO I – FICHA TÉCNICA DO VINHO KEN FORRESTER PETIT CHENIN BLANC



### Ken Forrester Petit Chenin Blanc 2014

Ken Forrester  
Stellenbosch / África do Sul  
[www.kenforresterwines.com](http://www.kenforresterwines.com)



#### SOBRE O PRODUTOR:

Em 1993, viajando pela região vitivinícola da Cidade do Cabo, Ken Forrester e sua mulher Teresa se apaixonaram por uma propriedade histórica de Stellenbosch - a Scholtzenhof, fundada em 1689 - e a compraram.

Com a maior parte de seus vinhedos plantados com a uva Chenin Blanc, Ken decidiu recorrer à ajuda do bom amigo e talentoso enólogo Martin Meinert. Ken e Martin definiram um objetivo: produzir vinhos de Chenin Blanc que rivalizassem com qualquer grande vinho branco do mundo.

Passados mais de 20 anos, os vinhos Ken Forrester têm recebido enorme reconhecimento internacional, com centenas de prêmios, pontuações e elogios dos mais respeitados críticos e Ken, além de produzir excelentes tintos, atingiu seu objetivo, tornando-se reconhecido como o "Mestre da Chenin Blanc sul-africana".

"...O portfólio (da Ken Forrester) representa tudo o que a África do Sul pode atingir: vinhos límpidos e expressivos a preços imbatíveis... Se você nunca provou um vinho sul-africano antes, eu não consigo pensar em um produtor melhor (do que Ken Forrester) para começar..." (Neil Martin, Wine Advocate/Robert Parker #196, agosto de 2011).

#### SOBRE O VINHO:

Um Chenin Blanc típico e em versão leve. É super-refrescante e bastante cítrico. Um "matador de sede" indispensável em dias de calor.

#### INFORMAÇÕES TÉCNICAS:

**Tipo:** branco seco.

**Uva(s):** Chenin Blanc; colheita manual.

**Vinificação:** em tanques de aço inoxidável e com controle de temperatura.

**Amadurecimento:** curto e em tanques de aço inoxidável sob temperatura controlada.

**Graduação alcoólica:** 13,0%

**Acidez:** 5,6 g/L (pH 3,43)

**Açúcar Residual:** 3,4 g/L

#### NOTAS DE DEGUSTAÇÃO:

**Cor:** amarelo-esverdeado e brilhante.

**Aroma:** jovem e fresco, com intensos aromas de maçã verde, grapefruit, limão, abacaxi e pera.

**Sabor:** na boca confirma seu frescor, lembra sabores de maçã verde e grapefruit, tem bom corpo e um final "picante".

#### SUGESTÃO DE HARMONIZAÇÃO:

Perfeito para acompanhar saladas ou queijos delicados, peixes, frutos do mar, carnes brancas e massas leves.

Servir a 08-10°C

#### PREMIAÇÕES:

- 2014: RP86
- 2013: WS86
- 2012: WS88 / IWC88



[facebook.com/inoviniimportadora](https://facebook.com/inoviniimportadora)  
[twitter.com/inovini](https://twitter.com/inovini)  
[inovini.com.br](http://inovini.com.br)

## ANEXO II – RELATÓRIO TABELA DE ATIVIDADES CHEFE DE COZINHA E TECNÓLOGO EM GASTROMOMIA

### Relatório Tabela de Atividades

Família Ocupacional: 2711 - Chefes de cozinha e afins

Áreas	Atividades			
<b>A CRIAR PRATOS</b>	Criar receitas	Elaborar ficha técnica de receitas	Testar receitas	Adaptar receitas
	1 TG	2 TG	3 TG	4 TG
	Degustar produção culinária	Pesquisar novas técnicas, tecnológicas e produtos	Criar apresentação	Finalizar pratos
	5 TG	6 TG	7 TG	8 TG
<b>B ELABORAR CARDÁPIO</b>	Analisar conceito do empreendimento gastronômico	Identificar público-alvo	Identificar disponibilidade/sazonalidade da matéria prima	Identificar tendências
	1 TG	2 TG	3 TG	4 TG
	Avaliar custo benefício	Sugerir harmonização vinho/cardápio		
	6 TG	7 TG		
<b>D PREPARAR ALIMENTOS</b>	Fazer pré-preparo	Montar praça (mise-en-place)	Executar preparação de alimentos	
	1 TG	2 TG	4 TG	
<b>F GERENCIAR ESTOQUES</b>	Elaborar lista de matéria prima	Conferir matéria prima recebida	Requisitar matéria prima	Verificar condições de armazenamento
	3 TG	5 TG	7 TG	8 TG
	Verificar validade de matéria prima e produto estocado	Controlar consumo de matéria prima	Criar estratégias de giro de estoque	
	9 TG	10 TG	11 TG	
<b>G PLANEJAR ROTINAS DE TRABALHO</b>	Sugerir compra de materiais	Requisitar equipamentos e utensílios	Verificar manutenção das instalações, equipamentos e utensílios	Controlar observância de normas técnicas de higiene e segurança
	1 TG	2 TG	3 TG	4 TG
	Avaliar novos equipamentos e utensílios	Checar agenda de eventos e reservas	Participar de elaboração de projeto de cozinha	Definir leiaute de praças
	5 TG	6 TG	7 TG	8 TG
	Prestar consultoria			
	9 TG			
<b>Z DEMONSTRAR COMPETÊNCIAS PESSOAIS</b>	Demonstrar senso de organização	Demonstrar liderança	Delegar tarefas	Trabalhar em equipe
	1 TG	2 TG	3 TG	4 TG
	Demonstrar criatividade	Controlar situações adversas	Demonstrar capacidade de improvisação	Demonstrar auto-controle
	5 TG	6 TG	7 TG	8 TG

Fonte: MINISTERIO DO TRABALHO E EMPREGO.

## ANEXO III - RELATÓRIO DA FAMÍLIA CHEFE DE COZINHA E TECNÓLOGO EM GASTROMOMIA



Data: 17/06/2016

Hora: 09:02:16

### Relatório da Família

Código	Títulos
2711	Chefes de cozinha e afins

#### Títulos

2711-05 - CHEFE DE COZINHA - Chef, Chefe de partida, Chefe executivo de cozinha, Encarregado de cozinha, Subchefe de cozinha, Supervisor de cozinha

2711-10 - TECNÓLOGO EM GASTRONOMIA - Gastrólogo

#### Descrição sumária

Criam e elaboram pratos e cardápios, atuando direta e indiretamente na preparação dos alimentos. Gerenciam brigada de cozinha e planejam as rotinas de trabalho. Podem gerenciar, ainda, os estoques e atuar na capacitação de funcionários.

#### Formação e experiência

O exercício dessas ocupações requer ensino médio completo ou curso superior de tecnologia, podendo seguir cursos de especialização que variam de duzentas a quatrocentas horas. Os profissionais dessa família ocupacional costumam, por sua experiência, atingir a mais alta posição em sua estrutura de trabalho. O pleno desempenho das atividades ocorre entre três ou quatro anos de exercício profissional, para o chefe de cozinha. Já os tecnólogos em gastronomia não necessitam de nenhuma experiência profissional prévia para exercer suas atividades.

#### Condições gerais de exercício

Trabalham predominantemente em restaurantes, concessionárias de alimentação e em residências. Trabalham individualmente ou em equipe, sob supervisão ocasional, em ambiente fechado, em horários diurno e noturno, por vezes irregulares.

#### Esta família não compreende

#### Consulte

#### Código internacional CIUO88

5122 - Cocineros

#### Notas

#### Gacs

A - CRIAR PRATOS

A.1 - Criar receitas

A.2 - Elaborar ficha técnica de receitas

A.3 - Testar receitas

A.4 - Adaptar receitas

A.5 - Degustar produção culinária

A.6 - Pesquisar novas técnicas, tecnológicas e produtos

A.7 - Criar apresentação

A.8 - Finalizar pratos

Fonte: MINISTERIO DO TRABALHO E EMPREGO.

## **ANEXO IV – NORMAS LABOCIEN**

### **NORMAS GERAIS DE UTILIZAÇÃO/Dependências do LABOCIEN**

#### **1. GERAL**

- A realização de atividades práticas será permitida apenas a professores, funcionários e alunos regularmente matriculados no UniCEUB e usuários de Instituições conveniadas.
- O cronograma de atividades práticas estará disponível nos murais localizados em todos os andares do Bloco 6 e 9.
- É obrigatório o uso do crachá por funcionários, professores, monitores e estagiários nas dependências do UniCEUB.
- A entrada de animais, micro-organismos, tecidos de origem animal ou vegetal, alimentos destinados à atividade prática e equipamentos laboratoriais deve ser autorizada em um dos pontos de apoio administrativos do LABOCIEN.
- Para a utilização dos laboratórios 9.005, 9008, 9009 e Geoprocessamento, é necessário retirar e devolver a chave no ponto de apoio administrativo do 2º subsolo do bloco 9.

#### **1 SEGURANÇA**

- O LABOCIEN disponibiliza armário individual de segurança para os alunos da FACES regularmente matriculados em disciplinas laboratoriais.
- Os pertences pessoais deverão ficar guardados nos armários de segurança exceto os que serão utilizados no momento da atividade prática mediante autorização do professor;
- É recomendado aos usuários seguir as orientações de imunização vigentes. Para os funcionários do setor, estas são obrigatórias.
- Nas atividades com utilização de alimentos e as que se fizerem necessárias, conforme orientação do responsável, não utilizar esmalte, unhas compridas e perfume.
- Não utilizar qualquer adorno que comprometa a segurança pessoal no decorrer das atividades práticas.
- Caberá ao responsável orientar sobre as especificidades, uso de Equipamentos de proteção individual (EPI's) e cuidados necessários relativos à biossegurança de sua atividade prática;
- O usuário deverá utilizar obrigatoriamente os EPI's indicados nas portas dos laboratórios.
- Os alunos são responsáveis por adquirir os seus EPI's;
- A ingestão de alimentos e bebidas é permitida somente nos laboratórios de Habilidades Alimentares 1 e 2, 608, 9009, LEP 6, auditórios e área administrativa.
- Os participantes de atividades práticas que envolvem doação de reagentes biológicos (hemoderivados, urina, sêmen e fezes), participação em testes experimentais (alergênicos, PPD e outros) e ingestão de bebidas alcoólicas

deverão assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido-(TCLE) apresentado pelo professor e entregue em um dos pontos de apoio administrativos.

- A transferência e o transporte interno de animais, micro-organismos, vidrarias, equipamentos e reagentes químicos deverão ser realizados exclusivamente por funcionários de acordo com as normas de Biossegurança.
- O acesso aos Setores de apoio logístico (blocos VI e IX) é exclusivo aos funcionários do Setor.
- Os funcionários do LABOCIEN poderão intervir sobre situações que violem normas de Biossegurança e de utilização do espaço LABOCIEN.

## 2 EM CASO DE ACIDENTES

- O responsável pela atividade prática deverá realizar os procedimentos emergenciais cabíveis e comunicar ao ponto de apoio administrativo mais próximo
- O funcionário do LABOCIEN deverá acionar a Supervisão de Segurança e acompanhar o acidentado ao Posto Médico.
- Preencher o Livro de Registro de Acidentes.

## 3 NÃO É PERMITIDO

- Sentar no chão dos corredores.
- Fumar.
- **Fotografar ou filmar as dependências ou atividades laboratoriais sem autorização prévia;**
- A retirada de material didático produzidos com insumos do LABOCIEN (coleção entomológica, material lúdico, alimentos e outros) sem anuência da equipe gestora do setor;

## ANEXO V- PLANO DE ATIVIDADES DO TRABALHO PRÁTICO

<b>Título:</b> <i>Comfort Food</i> -Alimento para Alma
<b>Grupo:</b> II
<b>Entrada:</b> Tortinha Nercy
<b>Prato Principal:</b> Maricha Olindia
<b>Sobremesa:</b> Francisca e Creuza

**Objetivo Geral:** Propiciar ao futuro profissional a oportunidade de vivenciar as diferentes áreas, favorecendo aperfeiçoamento nos diversos campos da gastronomia, interagindo com profissionais, para o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades para a atuação com visão crítica e reflexiva entendendo a gastronomia como expressão cultural e histórica, cumprindo o preceito entre ensino, pesquisa e extensão e capacitando para o mercado de trabalho.

**Objetivo Específico:**

1. Proporcionar o exercício do aprendizado compromissado com a realidade;
2. Incentivar a compreensão da complexidade da sua formação e suas relações com as demais áreas do conhecimento;
3. Desenvolver atividade profissional em diferentes serviços;
4. Capacitar-se a tomar decisões visando ao uso apropriado, eficácia e custo da força de trabalho, de equipamentos, de procedimentos e de práticas;
5. Atuar com senso de empreendedorismo em todas as áreas da gastronomia;
6. Atender ao mercado de trabalho que necessita de profissionais cada vez mais profissionalizados e especializados;
7. Desenvolver habilidades em conhecimentos práticos referentes às técnicas culinárias de forma criativa e proativa na sua atuação.

### METODOLOGIA/PROCEDIMENTOS DE ENSINO

**BIBLIOGRAFIA CONSULTADA:**

<b>Cronograma das Atividades</b>	
<b>Data:</b>	<b>Atividade</b>
04/07/2016	Apresentação do trabalho
	Correção do trabalho
	Elaboração do trabalho
	Elaboração do trabalho
	Elaboração das atividades



**ANEXO VI- DECLARAÇÃO DE RECEBIMENTO DO TRABALHO PRÁTICO – TP**  
**Declaro que recebi o Trabalho Prático – TP do grupo II com o tema:**

***Comfort Food- Alimento para Alma***

Composto por:

1º Adriana de Sousa Cordeiro RA- 21496300

2º Keila Santos Fernandes RA- 21450795

3º Manoel Dorvalino May Philippi RA - 21450444

Data de Entrega	Professor(a)	Assinatura
	Camila Melo Araújo de Moura e Lima	
	Robson Moraes Oliveira	
	Rodrigo Gonçalves Cabral	

## **ANEXO VII- AUTORIZAÇÃO PUBLICAÇÃO**

O grupo de Trabalho Prático, formado pelos discentes listados abaixo do Curso SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM GASTRONOMIA do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, formado no 4º semestre do ano 2016, autoriza expressamente a publicação do Trabalho Prático na Biblioteca Reitor João Herculino sua utilização sem fins lucrativos.

**1º** Adriana de Sousa Cordeiro      **RA-** 21496300 **Assinatura:** \_\_\_\_\_

**2º** Keila Santos Fernandes      **RA-** 21450795 **Assinatura:** \_\_\_\_\_

**3º** Manoel Dorvalino May Philippi **RA-** 21450444 **Assinatura:** \_\_\_\_\_

**ANEXO VIII- CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA  
TRABALHO PRÁTICO**

Declaração de Autoria

A equipe do TRABALHO PRÁTICO intitulado:

*Comfort Food*, alimento para a alma!

composto por:

**1º** Adriana de Sousa Cordeiro      **RA-** 21496300

**2º** Keila Santos Fernandes      **RA-** 21450795

**3º** Manoel Dorvalino May Philippi      **RA-** 21450444

declaram serem os (as) autores (as) de todo o conteúdo apresentado no Trabalho Prático do curso superior de Tecnologia em Gastronomia do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaram, ainda, não terem plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligados (as) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho..

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_.

-----  
Adriana de Sousa Cordeiro **RA-** 21496300

-----  
Keila Santos Fernandes **RA-** 21450795

-----  
Manoel Dorvalino May Philippi **RA-** 21450444